













OR DE LAS SA



HIERBAS

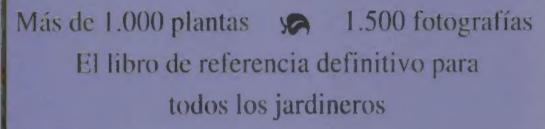




















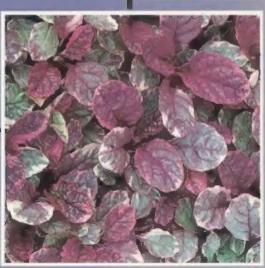


DENI BOWN

grijalbo grijalbo mondadori







THE ROYAL HORTICULTURAL SOCIETY

ENCICLOPEDIA HERBAS

- Y SUS USOS -

Enciclopedia de las hierbas y sus usos es la enciclopedia ilustrada de hierbas más autorizada jamás editada. Incluye más de 1000 hierbas cultivadas en el mundo entero por sus usos culinarios, aromáticos, medicinales y comerciales, además de por sus cualidades decorativas en el jardín.

- Frente al amplio interés actual por las hierbas y su uso desde épocas remotas, la Enciclopedia de las hierbas y sus usos ha sido planificada como un volumen para acompañar el éxito de ventas RHS Enciclopedia de Plantas y Flores. Esta obra de consulta definitiva proporciona abundante información acerca de las hierbas cultivadas y usadas en todo el mundo, tanto para los jardineros y herboristas como para los cocineros.
- El amplio catálogo de fotografías ofrece una guía de identificación. Además de todas las especies conocidas para los jardineros, incluye un cierto número de ejemplares de los más remotos rincones de la Tierra rara vez observados. Cada fotografía está acompañada por una descripción botánica detallada del género, especie, hábito de desarrollo, tamaño, resistencia y período de floración de la planta. Hay símbolos que indican la resistencia de la planta, la parte utilizada y su utilidad.
- El diccionario ofrece una información detallada de los usos de cada una de las hierbas, desde usos domésticos en cocina y medicina hasta su elaboración comercial en la industria de la alimentación y de la perfumería. Se indican los usos en las medicinas china, ayurvédica y nativa de América del Norte, y un recuadro que aparece después de cada género describe su cultivo y cosecha.
- Diseños de jardines y esquemas de plantación, ilustrados por fotografías e ilustraciones artísticas especialmente encargadas, proporcionan al jardinero una amplia gama de ideas para plantar y cultivar hierbas, adaptables tanto a una parcela pequeña como al jardín de hierbas tradicional y completo a gran escala.

THE ROYAL HORTICULTURAL SOCIETY

ENCICLOPEDIA HERBAS HYSUS USOS

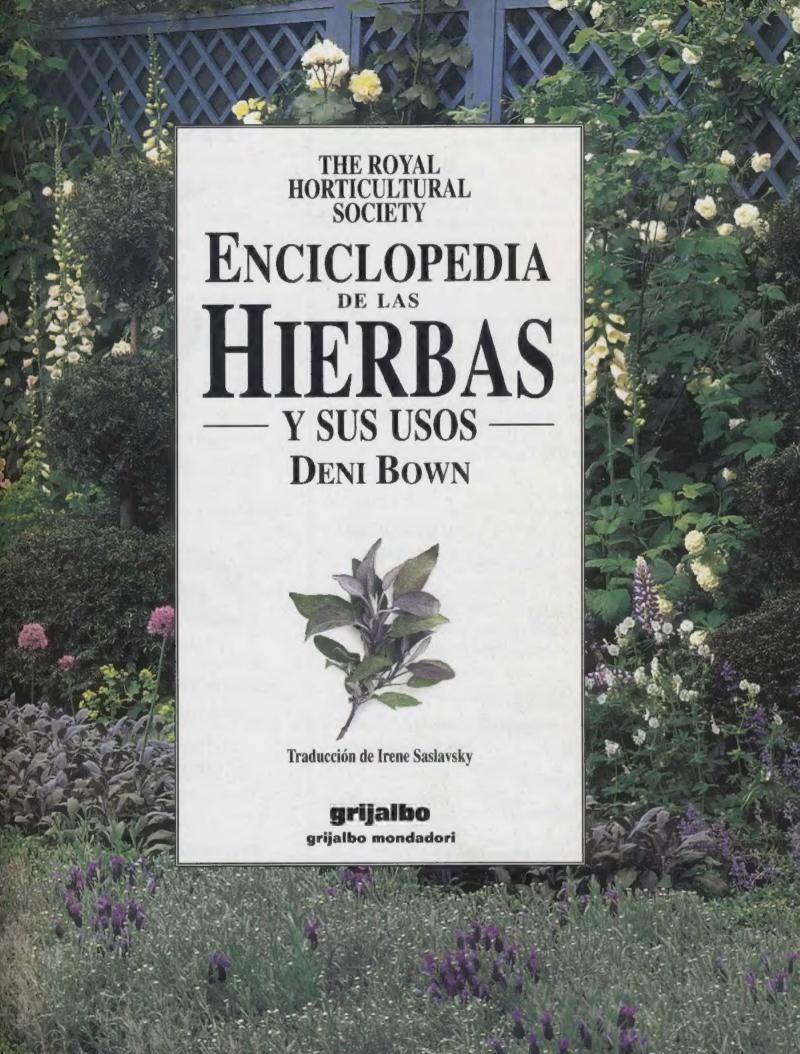


«... y lo que me he estado preparando para decir es que la preservación del mundo está en lo natural. Cada árbol envía sus fibras en busca de lo natural. Las ciudades lo importan a cualquier precio. Por ello los hombres aran la tierra y navegan.

De los bosques y de la naturaleza provienen los tónicos y las cortezas que apuntalan al género humano...»

Henry David Thoreau, Walden, o La vida en los bosques, 1854





Un Libro Dorling Kindersley



Para PJ, que comprende que ésta es la obra de toda una vida, y para nuestras hijas, Anna y Dani, y nuestros hijos Will, Robin y Ben

Editor del proyecto Laura Langley
Editor Claire Folkard
Asistente editorial Maureen Rissik
Editor de arte del proyecto Rachel Gibson
Diseñador Julian Holland
Asistente de diseño Gillian Andrews, Ursula Dawson, Sasha
Kennedy, Rachel Parfitt
Diseñador DTP Chris Clark

Editor jefe Francis Ritter

Editor jefe de arte Gillian Allan

Cotégrafos Dani Brown, Andrew de Lory, Christia

Fotógrafos Deni Brown, Andrew de Lory, Christine Douglas, Neil Fletcher, Nancy Gardiner, Tony Rodd, Matthew Ward, Steven Wooster

Ilustradores Karen Cochrane, Martine Collings, Valerie Hill Investigación de imagen Anna Lord Producción Hilary Stephens, Ruth Charlton

AVISO IMPORTANTE

La autora y los editores no pueden aceptar ninguna responsabilidad por los daños, perjuicios o enfermedades provocadas por un mal uso de las plantas descritas en este libro

Título original: Encyclopedia of Herbs & Their uses Traducido de la edición de Dorling Kinderstey, Limited, Londres, 1995

1995, Dorling Kindersley Limited
 1995, Deni Bown
 1996, Grijalbo Mondadori, S.A.
 Aragó, 385. Barcelona

Impreso y encuadernado por A. Mondadori Editore. Verona (Italia)

ÍNDICE



Prefacio 6
Prólogo de la autora 7
Cómo utilizar este libro 8

Clasificación de las plantas y restricciones legales 10

Cultivo de hierbas a través de los siglos 12 Las hierbas en la mitología y la leyenda 14 Hierbas que cambiaron el mundo 16

Libros de hierbas 18

DISEÑO DE UN JARDÍN DE HIERBAS 20

DISEÑO DE JARDINES CLÁSICOS 22

Jardín geométrico 22

Un jardín de nudo 24

Parterres estilo rueda de colores 25

DISEÑOS CON UN FIN 26

Parterre de hierbas para popurrís 26

Diseño repetido de bordura 28

Un parterre aislado para hierbas culinarias 29

DISEÑOS DE JARDINES ROMÁNTICOS 30

Zonas individuales de jardín 30

Parterre de hierbas mediterráneas 32

Jardín de hierbas boscoso 33

HIERBAS ENTRE FLORES 34
Parterre blanco con hierbas 34
Una bordura mixta con hierbas 36
Hierbas en un jardín de rosas 37

Un huerto de hortalizas 38 Un jardín variado 38

HIERBAS EN RECIPIENTES 40
Una jardinera culinaria de ventana 40
Un tiesto con remedios caseros 41
Urna veraniega con hierbas 41

USO DE LAS HIERBAS 42
Usos culinarios de las hierbas 44
Usos medicinales de las hierbas 46
Usos cosméticos de las hierbas 48



Las Hierbas silvestres 50
América del Norte 52
América del Sur y Central 54
Europa 56
África 58
Oriente Próximo 60
El subcontinente Indio 62
China y países vecinos 64
Australasia 66
Sudeste asiático 67

CATÁLOGO DE HIERBAS 69

Comprende artículos sobre:

Allium 80

Artemisia 88

Capsicum 100

Lavandula 148

Mentha 158

Ocimum 166

Origanum 168

Pelargonium 172

Prunus 184

Rosmarinus 192

Salvia 196

Tanacetum 208

Thymus 212

DICCIONARIO DE HIERBAS 224

CULTIVO DE HIERBAS 374

Estilo y ubicación 376

Selección y plantación de hierbas 378

Hierbas en recipientes 380

Cultivo a cubierto 382

Cuidados rutinarios del jardín 384

Métodos de propagación 386

Propagación vegetativa 388

De cosecha propia 390

Proceso y almacenamiento 392

GLOSARIO 394

ÍNDICE 400

LECTURAS ADICIONALES 423

JARDINES DE HIERBAS PARA VISITAR 423

AGRADECIMIENTOS 424



PREFACIO

En el sentido más aceptado de la palabra, las hierbas son plantas apreciadas por sus cualidades medicinales o aromáticas y que suelen cultivarse por sus propiedades únicas. Como jardineros, admiramos las cualidades decorativas y las fra-

gancias de sólo un pequeño número de estas plantas, en su mayor parte anuales y perennes, y tal vez sólo sepamos poca cosa acerca del valor medicinal o culinario de algunas de ellas.

Sin embargo, hay muchas personas que no tardan en desarrollar un gran interés, tanto por la historia y las tradiciones del cultivo de hierbas, como por la fascinante variedad de plantas que pueden considerarse como hierbas y se pueden cultivar, obteniendo beneficios que van mucho más allá del jardín. Nuestra estimación por algunas plantas decorativas familiares, como la forsitia o el membrillo florido, sólo puede aumentar cuando descubrimos la larga historia de su uso en la medicina china.

La Royal Horticultural Society, a través de los lazos íntimos que mantiene con sus socios y los diversos contactos con el mundo de la horticultura, reconoce la amplia demanda —que no deja de aumentar— por una obra ilustrada y definitiva acerca de las hierbas. La Sociedad considera



que esta demanda es lo bastante importante como para haber ofrecido su apoyo a la Enciclopedia de las hierbas y sus usos, Royal Horticultural Society, de Deni Bown. Recomiendo esta completísima obra de referencia por la calidad, el alcance y la

profundidad de la información que aparece en sus páginas.

Deni Bown ha dedicado la mayor parte de su vida adulta a encontrar, fotografiar y compartir su conocimiento enciclopédico de las hierbas con los jardineros de todo el mundo. Los jardineros entusiastas podrán aprovechar el hecho de que estos muchos años de trabajo se hayan convertido en este volumen autorizado, que incluye una información sistemática sobre más de mil hierbas y que está ilustrada con más de mil quinientas fotografías. Me produce una gran satisfacción el que, además de este diccionario de información botánica, haya artículos dedicados a la planificación y el cultivo de bellos jardines de hierbas y a la conservación de hierbas silvestres.

Tengo grandes esperanzas de que esta enciclopedia resulte un libro esencial y de agradable lectura.

sir Simon HORNBY Presidente, The Royal Horticultural Society Londres, verano de 1995.

PROLOGO DE LA AUTORA

Hace treinta años, cuando comenzó mi interés por las hierbas, pocas cocinas disponían de mucho más que un paquete de hierbas secas variadas. Tengo unos recuerdos vívidos de descubrir las hierbas cuando era estudiante: ocurrió la primera vez que fui a un restaurante indio, al encontrar lo que parecía

una hoja muerta en el curry (¡ecce, laurel!) y al manipular semillas de albahaca, que perfumaban mis dedos y el aire con un aroma embriagador.

Como suele ocurrir con mucha frecuencia, mi interés por las hierbas muy pronto evolucionó hasta comprender las hierbas cosméticas y medicinales, el cultivo de éstas y además una fascinación por conocer su utilización en todo el mundo. Mi «biblia» fue A Modern Herbal, de Mrs. Grieve, publicado en 1931, que apareció como respuesta a una grave escasez de las importaciones de medicinas en bruto durante la Primera Guerra Mundial. Aunque sólo estaba someramente ilustrada con dibujos en blanco y negro e, inevitablemente, ya no era «moderna», hasta hoy en día no ha dejado de ser la guía de hierbas más completa disponible.

A partir de 1960, el interés por las hierbas ha aumentado de manera extraordinaria, gracias al incremento de los viajes y la comunicación, y además por una preocupación mayor por la salud y el medioambiente. El resultado es un aumento de la especialización respecto del asunto: la palabra ginkgo, por ejemplo, tiene un significado muy diferente para un jardinero, un botánico, un farmacólogo y un herborista. Se han descubierto unos usos nuevos de las hierbas tradicionales, todos desconocidos para Mrs. Grieve. En gran parte, su obra fue un producto de la guerra; nuestras batallas principales se libran contra el SIDA y la tensión, la pérdida de hábitats y la extinción de especies en el mundo de las plantas.

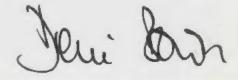


Además, ella vivía en una época en la que el origen de las hierbas importadas tenía poca importancia. Ahora pertenecemos a una sociedad multicultural con socios comerciales y tenemos una mayor conciencia de cómo y dónde se producen las hierbas, ya sea el cultivo tradicional del azafrán en

España o la recolección de plantas medicinales provenientes de las selvas tropicales.

La mayoría de nosotros ignora que las hierbas ocupan un papel muy importante en nuestra vida cotidiana. Tanto la horticultura como la botánica se iniciaron con el estudio de las hierbas: los primeros jardines lo fueron de hierbas y los jardines botánicos primitivos comenzaron siéndolo medicinales, cuyo fin era que los estudiantes de medicina aprendieran el uso de las plantas medicinales. Las hierbas han modificado el curso de la historia y en términos económicos su importancia nunca ha sido mayor que hoy en día, como ingredientes de los alimentos, las medicinas, la perfumería, la cosmética y como plantas de jardín. Me agrada la idea de que un jardinero que planta una peonía por su belleza, disfrutará al saber que se trata de una antigua hierba medicinal china, que ahora ha sido adoptada por los médicos occidentales para curar determinadas afecciones, como el eczema infantil.

Todas las guías de hierbas aprovechan unos conocimientos anteriores y al mismo tiempo reflejan las prácticas y los intereses de la época. Este libro no es una excepción. Su meta consiste en reunir ramas del conocimiento y proporcionar una fuente de información para el milenio, que a su vez incorporará un conjunto de datos y una perspectiva nuevos. También tengo la esperanza de que estimulará la curiosidad y la imaginación de los lectores.



CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

La Enciclopedia de hierbas y sus usos es un volumen que acompaña al recientemente publicado Enciclopedia de plantas y flores. Además de contener un Catálogo de hierbas y un Diccionario de hierbas muy extensos, la Enciclopedia de hierbas incluye artículos acerca de muchos aspectos diferentes del cultivo de las hierbas y sus usos.

EL CATALOGO DE HIERBAS (pp. 68-223)

Dispuesto en orden alfabético, cada artículo incluye una descripción introductoria del género, además de información acerca de su distribución, otras especies pertinentes y las derivaciones del nombre. Hay una descripción botánica de cada especie o cultivar que aparece bajo el encabezamiento del género. Los símbolos se refieren a una información que aparece en el Diccionario y a la resistencia de la planta. Al pie de cada página aparece una lista seleccionada de los nombres comunes de las plantas.

EL DICCIONARIO DE HIERBAS (pp. 224-373)

El Diccionario contiene artículos para cada uno de los géneros que aparecen en la enciclopedia, incluyendo algunos no ilustrados en el Catálogo. Esta sección comenta la investigación del género, sus usos históricos y su relación con la leyenda o el folclore. Incluye, asimismo, las partes de la planta empleadas, junto a sus propiedades y sus usos posibles (véase también Usos de

las Hierbas, pp. 42-49). En la sección de los artículos Cultivo de hierbas (pp. 374-393), se amplía la información precisa acerca del cultivo y cosecha de las hierbas en un recuadro que aparece después de cada artículo genérico.

APARTADOS DE ARTÍCULOS

Éstos aparecen a lo largo de todo el libro e incluyen: diversos estilos para el diseño de un jardín de hierbas; diversos usos de hierbas -pasadas y presentes- en la cocina, en medicinas, en cosmética y perfumería; un estudio de hierbas en sus hábitats nativos en todo el mundo y una amplia sección acerca del cultivo y la propagación de las hierbas.

EL CATÁLOGO DE HIERBAS

SÍMBOLOS

PARTES UTILIZADAS DE LAS PLANTAS

Planta completa

Flores

A Hojas

Frutos, bayas

Tallos

Semillas

Corteza o leña

Aceite, savia, resina, goma, látex

Rizomas, bulbos, tallos bulbosos, raíces

USOS DE LAS PARTES DE LAS PLANTAS

Medicinai

Culinario

M Aromático

NIVELES DE RESISTENCIA DE LAS PLANTAS

*** Sumamente resistentes: mínimo -15 °C (5 °F)

** Resistentes a la escarcha: mínimo -5 °C (23 °F)

* Semirresistentes; mínimo 0 °C (32 °F)

No resistentes:

1) Cálido - mínimo 18°C

2) Intermedio - mínimo 13 °C

3) Fresco - mínimo 10°C

ZONAS CLIMÁTICAS

TROPICAL Temperatura cle

Temperatura elevada, humedad elevada y fluvias

intensas durante todo el año.

DESÉRTICA Temperaturas diumas superiores a 38 °C, noches

frías y precipitaciones anuales inferiores a 25 cm.
TEMPLADA Temperaturas y precipitaciones distribuidas de

Temperaturas y precipitaciones distribuidas de manera más uniforme a lo largo del año, pero

cambiantes de un día a otro y con grandes

variantes en ciertas zonas.

POLAR Frío extremo, vientos intensos y pocas

precipitaciones.

SUBTROPICAL Temperaturas elevadas todo el año, pero

precipitaciones estacionales intensas.

MEDITERRÂNEA Veranos cálidos y secos e inviernos suaves y

húmedos.

El clima también cambia según la altitud. Dentro de todas estas zonas, la temperatura desciende 6 °C por cada kilómetro de altura.

I PRESENTACIÓN

Proporciona el número de especies pertenecientes al género y su distribución. Se indica si es adecuada para plantar en jardines. En muchos casos se proporciona el nombre del que deriva el género. En el artículo del Diccionario referente a ese género aparece la familia al que pertenece el género.

2 IMAGEN DE LA PLANTA

Unas fotografías en color ilustran todas las especies o variedades enumeradas. Una ilustración del cultivar o de la variedad aparece a continuación de la de su especie.

3 NOMBRE DE LA ESPECIE

Cada planta aparece bajo su nombre botánico completo. Todos los sinónimos aparecen en el artículo del Diccionario referido a ese género.

41 Nombres comunes

Se enumeran hasta tres nombres comunes para cada especie. Los nombres comunes genéricos aparecen en el artículo sobre el género en el Diccionario.

[5] DESCRIPCIÓN DE LA PLANTA

Describe la especie mostrada y la parte de la planta que se utiliza. Al final de cada epigrafe aparece la altura (A) y la extensión (E) aproximadas. Sin embargo, es necesario tener en cuenta las condiciones del clima y del suelo de su parcela, ya que éstas pueden afectar la talla final de la planta.

5 SIMBOLOS

Los símbolos que apurecen debejo de la descripción de cada planta indican que parte de la hierba se utiliza, la categoría de este uso y su nivel de resistencia, que indica la gama de temperaturas necesarias para su desarrollo. En el recuadro de esta página aparece la clave de estos símbolos

ENYNCHUM

ENYNCHUM

For glovers rapplio esse

Lecomputent por mon 282

repeased blocuries, aper enterer
is les regiones corplache y
volciopacioles, espessalimente es

América del Ser 6, formidate
cincer es pradera
estacionalmente, actività
facta Geneticularia secus de la
facta Geneticularia secus del
facta Geneticularia secus del
facta Geneticularia secus del
facta del formida de mariman
concerni atransa controva y
publicaçãos en factiva poli
facta del facta del facta del facta del
facta del facta del facta del facta del facta del
facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del facta del fac



Agregates sentimes compoconcess logic and making colonicate of 111 cm and making colonicate of 111 cm and making colonicate making agreement confuse colonicate for a making colonicate colonicate of 111 cm and colonicate of colonicate of 111 cm and colonicate of colonicate of colonicate of 111 cm and colonicate of colonicate of colonicate of 111 cm and colonicate of colonicate of colonicate of colonicate of 111 cm and colonicate of colonicate of colonicate of colonicate of 111 cm and colonicate of colonicate of colonicate of colonicate of 111 cm and colonicate of colonicat

BAC ***

ERYTHROXYLUM



Erythroxylum coca (coca)
Arbusto siempreverde con hojas elípticas, marrón-verdosas de 7 cm de largo. Grupos de pequeñas flores blancas en las axilas, seguidas de bayas naranja-rojas. H y E 2 m, en cultivo, 4-5 m silvestres.

000

8

ADVERTENCIAS Y RESTRICCIONES LEGALES Las advertencias acerca de cualquier hierba aparecen bajo el artículo correspondiente en el Diccionario de hierbas, con la palabra ADVERTENCIA en la nota abbre los usos medicinales. Las posibles restricciones existentes acerca del cultivo de cualquier especie se indican a través de una ADVERTENCIA en el recuadro debajo de cada artículo. La Introducción al *Uso de las hierbas* (pp. 42-43) también ofrece consejos sobre el uso prudente de las hierbas.



7 NOTAS AL PIE

La ista de los nombres comunes que sigue el orden de los apartados de la página de arriba tiene una referencia en el Cutálogo de hierbas o en el Dicamano

EL DICCIONARIO DE HIERBAS

El Diccionario de Hierbas contiene información sobre el desarrollo de los usos de las hierbas, las partes de la planta que se utilizam quinto a sus ca racierísticas— y notas breves acerca del cultivo y la cosecha de la especie descrita.

II NOMBRE DEL GENERO Nombre completo, con el nombre de la familia y el nombre genérico común si es que existe

2) Agriculo génerico En éste se habla de los usos historicos de las especies pertinentes o relacionadas, su aparición en leyendas o en el folclore y el desarrollo y la investigación de sus usos modernos

NOMBRE DE LA ESPECIE

Se incluyen sinónimos y hasta tres nombres comunes, con una referencia al artículo en el Catálogo de bierbas.

DESCRIPCION DE LA PLANTA Una descripción botánica de cualquier especie que no aparezca en el Catalogo de hierbas.

4 PARTES UTILIZADAS Enumera las partes de la planta que se utilizan o el material que se extrate, según los símbolos que aparecen en el Catálogo de hierbas

51 CARACTERÍSTICAS Las características de la hierba, tanto para curar como para otros fines.

6] Usos de la Herba, en refación a cuatro categorías: cultuaria, aromática, medicinal y económica. Se indican los compuestos medicinales con otras hierbas. Se ofrecen advertencias acerca de las restracciones legales pertinentes al uso de la hierba en todos los países.

REFERENCIAS

En todo el Diccionario de hierbas aparecen referencias a otros géneros. Las referencias relativas a especies individuales aparecen dentro del género pertinente

71 VARIANTE

El número de la pagina se refiere a la descripción de la variante y a la ilustración en el Catálogo de hierbas. Si la ilustración no aparece en el Catálogo de hierbas, lo hará en el Diccionario. Las características y los usos de una variante son los mismos que los de la especie, salvo que se indique lo contrario.

8 DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

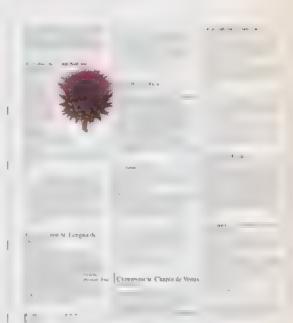
Ofrece el tipo de cultivo y su resistencia. Descripción breve de cómo la especie descrita se cultiva y se cosecha y cómo las partes se usan y se procesan. También, las restructiones legales acerca del cultivo, si las hubiera, y adveriencias acerca del toxicidad o las posibles alergias. Asimismo se ofrecen consejos sobre el cultivo, las plantas invasoras, las plantas acompañantes y el control de las plagas y enfermedades. Esta información puede no aplicarse a las especies que no aparecen en este libro.

CATEGORÍAS DE CITTIVO

Cada especie ocupa un lugar en una de las tres categorias de cultivo y uso, que aparecen al principio del recuadro acerca del uso y la cosecha. Son las siguientes:

Ornamentales. Therbas ampliamente cultivadas como ornamentales, ademas de utilitarias, y que constituyen buenas plantas de jardín.

De cosecha. Hierbas cultivadas sobre todo para cosechar, con fines culmarios, medicinales y otros. Algunas se cultivan habitualmente en viveros y jurdines de hierbas, pero más bien se las cultiva para demostrar sus usos y no como ornamentales. Naturales: Hierbas generalmente recogidas en la naturaleza y que, en general, rara vez se cultivan. Este grupo incluye especies difíciles de cultivar, como los musgos, líquenes, hongos y las algas mantimas. También comprende especies onundas de países cuy is políticas de conservación y cultivo están escasamente desarrolladas.



CYTISUS Codeso (Leguminosas/Papilionáceas)

C. scoparius contiene alcaloides, en especial la esparteína, que afecta al corazón y a los nervios de un modo similar al curare (véase esps. de Chondrodendron, p. 260 y esps. de Strychnos, p. 357). Sus usos medicinales aparecen en todos los herbarios europeos primitivos bajo Planta genista, el origen del nombre de la casa real británica de los Plantagenet.

C. scoparius, sin Sarothamnus scoparius (retama negra) p. 11

PARTES UTO IZADAS Planta completa.

CARACTERISTICAS Hierba amarga narcótica que deprinc
la respiración, regula la acción cardiaca y tiene efectos
purgantes y diureticos

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: sobre topo para dolencias cardíacas, en especial junto a Convulturia majulis (véase p. 266) en infartos. En exceso provoca colunso respiratorio. No se administra a embarazadas o hiperiensos. Sólo para uso de facul ativos. ADVIRTENCIA. En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.

Vasianti C. s. var prestratus, p. 116

DESARROLLO Y RET OLECCIÓN
DESARROLLO Ornainental Resistente Suelo bien
drenado soleado. Propagar por semilias a cabierto en
primavera u otoño, por esquejes semimadores en
verano. La germinación es irregular Recortar
váslagos en dos terceras partes después de ca
floración. Cyrixua es difícil de trasplantar Sujeta a
control legal como maleza en alganos paises
RECOLECCIÓN. Se cortan los extremos de los vástagos
al principio de la floración y se secan para usar en
decocciones, infusiones, extractos líquidos y tinturas,
las existencias se renuevan anualmente.
ADVERTENCIA. Tóxica para ef consumo.

CLASIFICACIÓN DE LAS PLANTAS Y RESTRICCIONES LEGALES

Todas las plantas están clasificadas según sus relaciones, de un modo bastante similar a un árbol genealógico que empleamos para rastrear nuestros orígenes. Las relaciones se establecen a través de las características compartidas, especialmente las de los órganos reproductores. El sistema binario asigna a cada planta un nombre doble latinizado: el primero es el del género y el segundo, el de la especie. Este sistema de clasificación fue, en su mayor parte, la obra del botánico sueco Carl Linneo y, aunque más adelante se modificó, continúa siendo aceptado mundialmente para identificar las plantas.



UNIVERS DAD DE UPSALA
El invernadero de naranjos en los
jardines de la universidad de
Losala, cercu de Estocolmo,
Suecia. Carl Linneo estuvo aquí a
partir del año 1741 como profesor
de medicina v más adelante de
botánica. Durante su estancia en
Upsala, estabeció su estema de
clasificación de las pluntas en
diversos libros incluido el Species
Plantarum (1753), y volvió a
plantar el jardín medicinal, que
fue fundado en 1655

Tradicionalmente, el reino de las plantas se divide en seis partes, explicadas más abajo, aunque los sistemas más recientes clasifican a los hongos independientemente de las plantas y los animales. Subdivisiones posteriores separan los grupos en clases y órdenes y después en familias, géneros y especies.

- 1 Plantas floridas (angiospermas): perennes herbáceas, anuales, bianuales y numerosos árboles y arbustos.
- 2 Plantas de semillas desnudas (gunnospermas): coníferas y grupos relacionados, como cicadáceas y ginkgos.
- 3 Helechos, licopodios y colas de caballo (pteridófitos).
- 4 Musgos y hepáticas (briófitos)
- 5 Hongos y líquenes.
- 6 Algas (incluidas las algas marítimas).

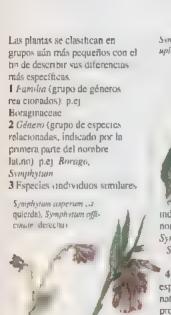
¿QUÉ ES UNA HIERBA?

La palabra «hierba» también tiene más de una definición. Los botánicos describen una hierba como una planta pequeña con semillas, con partes más carnosas que lenosas (de donde proviene el término «herbáceo»). En otro semildo, se refiere a una gama de plantas mucho más amplia que tienen propiedades terapéuticas. Además de las perennes herbáceas, las hierbas comprenden árboles, arbustos, anuales, lianas y plantas más primitivas, tales como helechos, musgos, algas, líquenes y hongos. Con frecuencia, las hierbas son aromáticas y sirven para dar sabor y perfumar, además de curar. Mu chos son escépticos frente a la eficacia de los remedios her-



CARL LINNEO (1707-1778)
El gran botánico sueco, en El
Templo de Flora (1797-1807),
obra de Roberi Thornion. Encima
de su cabeza está la «Linnaea Borealis»,
una especie de planta que lleva su nombre

bales, pero no cabe duda de que las hierbas contienen unos ingredientes que tienen un efecto mensurable en el cuerpo, de uso interno o externo. Las hierbas estrechamente retacionadas pueden tener una composición química similar, pero sin tener en cuenta el grupo o la familia a la que pertenecen, o qué parte se utiliza, cada hierba contiene ingredientes únicos que son tan característicos como una huella digital, aunque la proporción de los ingredientes puede variar. La





Un hibrido recibe un nombre diferente de cualquiera de sus progenitores; p.ej. Symphytum × uplandicum (cruce entre S. asperum \times S. officinale). 5 Variedad (var.), subespecies (subesp.) y forma (forma, f.) son subdivisiones dentro de una especie o un híbrido natural, que presentan diferencias del tipo, pequeñas pero consistentes, p.ej. Symphytum officinale var. ochroleucum (consuelda de flores blaneas), listas variantes naturales suelen ser rurus en la naturaleza, pero comunes entre las hierbas cultivadas y ofrecen Soupe som diferencias atractivas con respecto a uplandreum Varie su hábito y/o color PHILIP 6 Cultivar tuna variante producida y mantenida por medio del cultivo, que posee características deseables de hábito, color, sabor, etc.), p.ej Symphytum X uplandicum Variegatum

HISTORIA PRIMETVA DEL RUBARBO Una de las hierbas medicinales más mportantes es la raíz del ruibarbo Rheim officinalis y R. pa matum), un medicamento laxante que en China se conoce como da huang Hay documentos que adicun que se exporturon rnices secas de China a lo eurgo de las rutas de las eoravanas husta Europa a parter det ofio 114 a. de C. A. causa de los monanaltos chinos y posteriormente ruxos, las ptantas no flegaron a Occidente husta .750. Antes de ello, se hicieron grundes esfuerzos para hallar un sustann adecaado Atrededor de 1608, en lux montañas Rhodope, en Holgorio, se hallo Rheum rhaponticum, y pronto fue cuttivada como planta

medicinal



composición química de la mayoría de las hierbas es muy compleja se sabe que Catharanthus roseus contiene 75 alcaloides diferentes— e implica una profunda investigación.

COMO FUNCIONAN LOS INGREDIENTES DE LAS PLANTAS Las medicinas de hierbas son muy diferentes a los compuestos que se aíslan o se sintetizan a partir de éstas. La planta entera (y los extractos derivados de ésta) contiene muchos ingredientes que funcionan juntos; éstos pueden producir un efecto bastante diferente (conocido como efecto sinergético) que un ingrediente tomado a solas. Un ejemplo es la rema de los prados (Filipendula ulmaria), que contiene salicilatos (sustancias parecidas a la aspirina). La reina de los prados contiene ingredientes curativos, además de sustancias protectoras que protegen las membranas mucosas del efecto corrosivo de los salicilatos. La compleja composición química de la hierba completa parece disminuir el riesgo de los efectos secundarios, mientras que los compuestos aislados pueden ser soprendentemente tóxicos. Esto es especialmente cierto en el easo de los aceites volátiles derivados de las hierbas.

PRINCIPIOS ACTIVOS DE LAS PLANTAS

Mientras que el jardinero y el cocinero prefieren hierbas ricas en aceites volátiles, que desprenden aromas agradables, las que contienen alcaloides y glicósidos son de interés mayor para los farmacólogos. Algunos principios son:

A sist son agrios, frecuentemente antisépticos y purificanes, p ej el ácido cítrico en las especies Citrus.

A. A. 10.8 amargos, frecuentemente basados en compuestos nitrogenados alcalinos; afectan el sistema nervioso central y muchos son muy tóxicos y con frecuencia adictivos, p. cj., Papaver somniferum.

Antraquinósicos amargos, irritantes y laxantes y también se utilizan como tintes, p. ej.. Rheum palmatum.

AMARGOS: diversos compuestos (sobre todo iridoides y sesquiterpenos) de un sabor muy amargo que aumenta el apetito

y mejora la digestión, p. ej.: Gentiana lutea. CUNARINAS: antibacterianas, anticoagulantes, con aroma a heno recién cortado, p. ej.. Melilotus officinalis FLAVONAS: amargas o dulces, suelen ser diuréticas, antisépticas, antiespasmódicas y antiinflamatorias. Son típicamente amarillas y están presente en la mayoría de las plantas, p. ej. Fagopyrum esculentum.

GLICÓSIDOS: (hay cuatro tipos principales): cardíacos: afectan las contracciones del corazón, p. ej.: Digitalis lanata; cianogénicos: son amargos, antiespasmódicos y sedantes, afectan las pulsaciones y la respiración, p. ej.: Prunus serotina; el aceite de mostaza: es acre y muy irritante, p. ej.: Son napis; alba; azufre: es acre, estimulante y antibiótico, p. ej.: Allium sativum.

GOMAS Y MURCILAGOS: insípidos, pringosos o viscosos, suavizantes y calmantes, p. ej.: el malvavisco (Althaea officinalis).

RESINAS. (suelen ser óleo-resinas o resinas óleo-gomosas): acres, astringentes, antisépticas, curativas, p. ej.: Commiphora myrrha.

SAPÓNIDAS. dulces, estimulantes y hormonales, suelen ser antiinflamatorias o diuréticas; son jabonosas en el agua, p. ej.: Saponaria officinalis.

TANINOS: astringentes, con frecuencia antisépticos, controlan el flujo de la sangre y las secreciones, p. ej. Potentilla erecta.

ACEITES VOLATILES: aromáticos, antisépticos, fungicidas, irritantes y estimulantes, p. ej.: Thymus vulgaris.

RESTRICCIONES LEGALES

Algunas de las hierbas comentadas en este libro son potencialmente peligrosas. Están sujetas a restricciones legales en cuanto a su formulación, uso y venta, en tres categorías principales:

•Hierbas terapéuticas venenosas

•Hierbas que pueden ser peligrosas como plantas de jardín

"Hierbas que se han convertido en malezas permiciosas fuera de su pais de origen

RESTRICCIONES DE USO TERAPE, TICO

Existen restricciones legales con respecto al uso, la provisión y la venta de muchas hierbas destinadas a un uso terapéutico. Pueden aplicarse a la hierba completa o a partes específicas, preparados o sustancias derivadas de ésta. Algunas hierbas y sus extractos se consideran como demasiado tóxicos para el oso general y están sujetos a un control legislativo; estas normas diferen de un país a otro y son inuy complejas. Las restricciones también se referen a los individuos que tiene permiso de recetar, administrar, proveer y vender ciertas hierbas y preparados y a las concentraciones, dosis y preparados permitidos.

En el Diccionario de hierbas (pp. 224-373) se indica la restricción de una hierba por medio de una nota de ADVERTENCIA en el artículo pertinente; se podrá obtener información detallada en el departamento, gubernamental apropiado.

RESTRICCIONES RESPECTO AL CULTIVO

Cierto número de países tienen restricciones legales relativas al cultivo de ciertas hierbas. Se refieren a aquellas plantas a partir de las que se producen drogas ilegales; también las especies que han sido introducidas y se han extendido ampliamente, convirtiéndose en malezas que amenazan la flora y la fauna local. Las leyes y los reglamentos referidos a las drogas, plantas y malezas peligrosas son demasiado complejos para detallarlas en este libro. Se aconseja a los lectores que busquen información de las regulaciones respecto a cualquier hierba que tenga una nota de ADVERTENCIA en el recuadro sobre Cultivo y Cosecha en el Diccionario de Hierbas (págs. 224-373).

Usos anticoos
Además de sus
aplicaciones medicinales,
la reina de los prados
(Frapendala almusta) es una
hierba de uso mus antiguo
Era una de lus tres hierbas
sogradas del culto draida y, a
causa de su perfune dulce, se la
esparcía por el suelo en el
medioevo

Lo reina de tos prados contiene salicilatos que alivian el dolor de las úlceras pépticas mientras que otros ingredientes protegen y curan los tejidos dahudos

CULTIVO DE HIERBAS A TRAVÉS DE LOS SIGLOS

La historia del cultivo de las hierbas está entretejida con la historia de los pueblos y las civilizaciones. Desde el principio de los tiempos, las plantas silvestres, utilizadas como alimento, medicinas, fibras y otras materias primas, se comenzaron a cultivar y se unieron a otras de lugares más lejanos a partir de los viajes originados en el comercio, las guerras o las migraciones. Muchas hierbas medicinales también son plantas alimenticias, productoras de fibras o de aceite, y siempre fueron cultivadas con diversas finalidades. En casi todo el mundo se siguen cultivando hierbas como forraje o a pequeña escala como cultivo alternativo.



ELD VAN DE LA SULTAN Los jardines istánucos solícin estar protegidos y contenían un estanque y flores perfunadas.

Algunos de los jardines de hierbas más antiguos fueron plantados hace unos 4000 años en Egipto. El cultivo de hierbas solfa estar asociado a los templos, que requerían hierbas y flores sagradas para el culto y los rituales cotidianos. Las olivas (esp de Oleo) y las granadas (Punica granatum) fueron introducidas en Egipto hace mucho tiempo; la reina Hatshepsut (al 1473-1458 a.C.) disponía de incienso (Boswellia sacra) y mirra (Commiphora myrrha). Los acianos (Centaurea cyanus), las amapolas (esp. de Papaver), las mandrágoras (esp. de Mandragora), los higos (esp. de Ficus) y los lotos (Nymphaea lotus) aparecen en muchas pinturas murales La manzanilla (Chamaemelum nobile) fue identificada a través del análisis del polen como la hierba principal que formaba parte del aceite de embalsamar utilizado para momificar a Ramsés II, muerto en el ano 1224 a.C.

JARDINES ISLAMICOS Y CRISTIANOS

El concepto actual de un jardín de hierbas; un espacio abierto con divisiones para las distintas clases de hierbas, se ha desarrollado sobre todo a partir de las antiguas tradiciones religiosas egipcias, cristianas e islámicas. En los sitios en los que el cultivo estaba estrechamente relacionado con los edificios, tendía a ser ordenado y hacía un uso económico del espacio. El paraíso islámico es considerado como un jardín





Distisso l'appeto di Tardisi s. Un jardin amarallado clàsaco dei antigua Egipto. En el estanque central se aprecian unas flores de loto azules y blancas.

cerrado con sombras y agua frescas y flores y frutas exquisitas. Los jardines islámicos contenían rosas (esp. de Rosa), jazmines (esp. de Jasminum), lírios (esp. de Lilium) y árboles como los albancoques (Prunus armeniaca), granadas y almendros (Prunus dulcis); solían tener setos de mirto (Myrtus communis).

Los monasterios cristianos primitivos tenían un diseño similar a las mansiones romanas. También heredaron el estilo de los jardines romanos, que era esencialmente geométrico y formal. Algunas de las plantas predilectas de la época romana eran el romero (Rosmarinus officinalis), el laurel (Laurus nobilis) y el mirto, junto a setos ornamentales, cultivados tanto por su aroma y su belleza como por su utilidad. La jardinería monástica también estaba muy influenciada por las tradiciones egipcias, sirias y persas, en las que se cultivaban plantas útiles cercadas para protegerlas de los animales, proporcionar sombra y aprovechar al máximo el agua.

· JARDÍN MEDIE VAL

En esta ilustración del Roman de la Rose (h. 1400), un medico setecciona hierbas para uso medicinal. Las hierbas tentan categoría de plantas, incluvendo especies cultinarias y decorativas. Los monasterios se autoabastecían, y ponían un énfasis especial en las hierbas para curar a los enfermos. También las empleaban para dar sabor a una dieta vegetariana y eran expertos en destilar cerveza, vino, licores como el Benedictine y un cosmético compuesto por agua de carmelita, basado en la Melissa officinalis.

JARDINES MEDICINALES

La popularidad del cultivo de hierbas aumentó durante el siglo XIII, a menudo como resultado de las enseñanzas de las permanas enfermeras. La mayoría de las casas importantes cultivaban una gran variedad de hierbas para el uso doméstico, mientras que las propiedades más pequeñas estaban rodeadas de huertos frutales, campos en los que se cultivaban hortalizas, hierbas y flores.

En el siglo XVI, las universidades plantaban jardines de hierbas para la enseñanza de la botánica y la medicina, temas íntimamente relacionados hasta que los avances de la ciencia los separaron durante el siglo XVIII. El primero de estos «jardines medicinales» fue el de la universidad de Padua en 1545. A finales del siglo XVII había jardines medicinales en las universidades de toda Europa. Las exigencias de la enseñanza determinaban la disposición de las hierbas. En Edimburgo, por ejemplo, las hierbas medicinales se cultivaban por orden alfabético. A medida que los exploradores coloniales regresaban con nuevas especies y el conocimiento de la botánica aumentaba, los jardines medicinales abarcaron un gama de plantas mucho más amplia y se convirtieron en los jardines botánicos de hoy en día.

DESARROLLO DE UN JARDÍN CLÁSICO

Durante los siglos XVII y XVIII se produjeron grandes cambios de estilo. En Francia se crearon algunos de los jardines de hierbas más espléndidos del mundo, en castillos como el de V.llandry, cuyos jardines de setos y huertos reconstruidos son de una grandeza sin parangón. Durante el siglo XVIII, la jardinería ornamental —que aborrecía de la simetría artificial— se puso en boga y, durante la puesta en marcha de la revolución industrial, la nostalgia por el jardín campestre y el idilio de lo rural aumentaron la popularidad del estilo informal. Actualmente existe un enfoque ecléctico y lo clásico o lo romántico se elige según las exigencias del gusto y la situación. Ambos enfoques poseen una historia arga y fascinante. Incluso la jardinera de ventana tiene su «pecigri»; apareció por primera vez como un artillugio para ahorrar espacio en el estrecho Londres isabelino.

Darante la época colonial, los europeos se asentaron en diversos lugares del mundo y llevaron consigo esquejes y sem las de las plantas indispensables. A través del tanteo, los colonos descubrieron qué plantas sobrevivían. Los holandeses, que en esa época eran considerados los mejores ardineros de Europa, fueron los primeros que plantaron boj (Buxus sempervirens en la isla Shelter, Long Island, en .652), pero en Nueva Inglaterra los setos de boj no sobreviveron a los inviernos severos y fueron reemplazados por la artemisa (esp. de Artemisia), más resistente y por el membrillo decorativo (Chaenometes speciosa).

JARLINES ALREDEDOR DEL MUNDO

En Canadá, Australia, Nueva Zelanda y África del Sur, donde e estilo tradicional del jardín de hierbas europeo ambién continúa siendo popular, la historia es la misma, hasta el punto que, en 1987, el Plants Naturally Nursery de Victoria. Australia, creó un jardín de hierbas enclaustrado en e Chelsea Flower Show. En Ciudad del Cabo existen mos jardínes públicos al oeste de la avenida Government

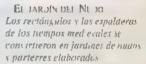


donde antes estaban los huertos de la compañía Dutch East India en el siglo xvii, y las primeras especies no nativas fueron plantadas en el sur de África. Muchas de las hierbas cultivadas por los colonos se volvieron silvestres, transformándose en malezas dañinas que amenazaban la supervivencia de las plantas y los ecosistemas nativos. Los aztecas de México empleaban unas 3000 hierbas y tenían sofisticados sistemas de cultivo y de clasificación botánica. Los «jardines flotantes» de Xochimileo son muy antiguos: sus parterres irrigados se remontan al siglo vi d. C En 1522, Cortés envió una carta en

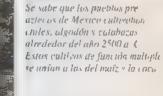
la que decía que los jardines de Moctezuma en Huaxtepec (actualmente Oaxtepec) eran los más espléndidos que había visto jamás; contenían cacao (*Theobroma ca*cao) y vainilla (esp. de *Vainilla*), traídos de las costas tropicales.

CULTIVO DE HIERBAS EN CHINA

El cultivo de hierbas en China perteneció más a la industria rural que al noble arte de la jardinería. Tanto la medicina china como sus jardines medicinales siguen conceptos abstractos (la teoría de los cinco elementos, por ejemplo) y cuya meta última es la de crear armonía. Los jardines chinos, y también los japoneses, son escenas estilizadas de la naturaleza: las plantas se emplean de un modo disciplinado y nunca son simétricos.







CLITAVO DE MAD



UN TARDIN TAPON'S
En los jardines japoneses (que vuelen ser minimalistas como ésie, las plantas vuelen representar un ideal, el pino (Pinas esp. y el bambú p. ej., son símbolos de longevidad

LAS HIERBAS EN LA MITOLOGÍA Y LA LEYENDA

La medicina popular siempre ha estado muy ligada al rito y a la magia. En muchas culturas el tratamiento de las enfermedades, la fumigación con incienso de las habitaciones y la costumbre de perfumar los cuerpos (o bien, tras la muerte, de embalsamarlos) eran considerados actos divinos, que debían realizarse de acuerdo con una serie de ritos religiosos. Algunas plantas de gran belleza y agradable fragancia eran tenidas por sagradas, debido al importante papel que se les otorgaba en el camino que va de la enfermedad a la salud, de la humanidad a la divinidad, de la muerte a la vida elema. Muchas de esas plantas tienen, en efecto, propiedades medicinales, al tiempo que su fragancia se debe al contenido de aceites volátiles, que poseen

una amplia gama de propiedades curativas.

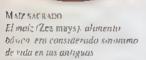
El uso del incienso tiene una muy larga historia en el seno de ritos diversos; el incienso (Boswellia sacra) y la mirra (Commiphora myrrha) eran quemados en los templos de las antiguas civilizaciones de Babilonia, Egipto, Roma, Grecia, India y China, regiones todas que las importaban de Arabia. Los árboles estaban protegidos por legendarias serpientes aladas y multicolores, y sus resinas eran consideradas tan valiosas que su peso era intercambiable por el mismo peso en oro.

EL LOTO Y LA ROSA

Las fragantes flores de loto azules y blancas (del Nymphaea caerulea, utilizado como narcótico en el antiguo Egipto, y de su flor nocturna N. lotus respectivamente) eran las flores favoritas de los egipcios para las ofrendas a los dioses y para confeccionar guirnaldas funerarias. El loto era considerado un símbolo del Nilo, dador de vida, que habría sido consagrado a Isis, la diosa de la fertilidad. Los lotos egipcios eran bastante distintos del loto sagrado (Nelumbo nucifera), de origen asiático y que no fue conocido en Egipto hasta el 500 a. C. Esta especie era sagrada en las civilizaciones india, china y tibetana. El loto germinaba en el limo y desplegaba sus flores inmaculadas a la luz del sol; en ello veían una analogía del despertar de la consciencia, la pureza y el conocimiento.

Las rosas, por su parte, son al islam lo que el loto es al hinduismo y al budismo. Originalmente, la rosa sagrada era la blanca y damas-

quinada con capullo rosado,



1 actones de América Central · del Sur, y fue elevado a la categoría de dosmidad. Esta vastja es originario de la latinación Machica que floreció en las costas del actual Perú, entre los años 100 y el 800 d. C ; llegaron a desarrollar una avanzada técnica agrícula, que incluía la irrigación

EL JOTO EN EL FINDUISMO. Según la leyenda hindú, el loto sagrado surgió del omb, go del ser supremo. Dentro de la flor está sentado Brahma, que hizo de, loto un

ioto, y se o suele representar sobre el «trono» de un estilizado loto, con las plantas de los p es sobrelos muslos opuestos, que es justamente la postura a la que en yoga, se denomina «posición del ยโงค

MHOS CLASICOS

Numerosos símbolos y mitos paganos fueron asamidos por el cristianismo; por lo tanto, no debe considerarse una casualidad el hecho de que los romanos dedicaran el lino blanco, Lilium candidum, a Juno, diosa femenina por excelencia.

Según la mitología griega, el lirio surgió de unas gotas de leche caídas de los senos de Hera, reina de los dioses, cuando se hallaba amamantando a Hércules; las mismas gotas que, cruzando el cielo, dieron origen a la Vía Láctea El mirto (Myrtus communis) estaba consagrado a Ve-

nus, quien con frecuencia era representada portando una corona de mirto, y a quien era común rendirle culto como a la Myrtilla, derivado del nombre latino de la planta. Venus era identificada con la diosa griega Afrodita, y se la vinculaba con Ishtar, la diosa babilonia y asiria del amor y la fertilidad. A aquellos tiempos se remonta la tradición de que las novias lleven mirto en sus ramos de boda. En la antigua Grecia los atletas que vencían en las competiciones olímpicas eran coronados con laurel (Laurus nobilis), al igual que los generales victoriosos y los poetas. Los antiguos griegos ponían una rama de laurel sobre la puerta de la casa de una persona enferma para alejar el mal y la muerte. Esto llevó a engalanar a los médicos que comenzaban a ejercer la profesión con un collar de laureles, el bacca laureus, de donde se deriva el término «baccalaureate» (título universitario), que en castellano derivará en «bacchillerato».

LAS HIERBAS EN LA HECHICERÍA

El beleño (Hyoscyamus niger), la belladona (Atropa belladonna) y la mandrágora (Mandragora officinarum) son plantas muy utilizadas en la hechicería y brujería europeas. La magen de las hechiceras volando sobre palos de escoba tiene su origen en el uso de estas plantas, que al frotarse sobre la piel o inhalarse provocan como efecto narcótico la sensación de estar suspendido en el aire. La mandrágora es una de las plantas más mágicas y temdas de cuantas hay en nuestro planeta. En

las raíces suele verse la imagen de un hombre, y son arrancadas por un perro encadenado, por temor de que sus aullidos puedan causar la muerte. Las manifestaciones de licantropía (es decir, las creencias acerca de la supuesta transformación del hombre en lobo) han sido asimismo asociadas a los ungüentos hechos a base de belladona, acónito (Aconitum napellus) y otras hierbas narcóticas como el cannabis (Cannabis sativa) y el opio (Papaver somniferum).

LAS HIERBAS EN LAS LEYENDAS NÓRDICAS

El saúco (Sambucus nigra) es considerado como planta mágica en numerosas culturas. Era sagrada para los egipcios, y a planta aún se ve en los patios de las sinagogas de Safad, un puebo israelí, donde probablemente está vinculada a prácticas ocultistas. Los griegos creían que no se debía pasar por donoc hubiera habido un árbol de saúco. En Dinamarca se debe siempre pedir autorización a la Hylde-Moer (madre mayor) antes de segar un árbol de saúco. El espino (Crataegus laevigata y C monogyna), por su parte, ha sido asociado a



los ritos de fertilidad desde el origen de las civilizaciones humanas. La costumbre de celebrar la llegada de mayo y de 🗸 coronar a la reina de mayo con espino es anterior al cristianismo. En la tradición popular inglesa, las flores blancas de este árbol son tenidas por augurio de muerte o de desgracias para los habitantes de la morada en la que sean introducidas, acaso como consecuencia de que en los antiguos ritos del Día de Mayo se incluían sacrificios humanos, El muérdago (Viscum album) era sagrado para los druidas en tiempos antenores al cristianismo, en Galia, Bretaña e Irlanda. Ramas de este árbol (la «Rama Dorada» original) eran portadas para anunciar el Año Nuevo. En la mitología escandinava el dios benévolo Balder muere por un dardo de muérdago; por todo ello sólo puede cultivarse en la copa de los árboles y quienes se encuentren debajo de él deben besarlo como signo de paz y de amor. En la tradición germánica, el muérdago otorga el poder de ver los fantasmas y de hacerlos hablar.

ROSAS ROIAS Y BLANCAS El jardín de rosas en las Muy ricas horas del Borgoña prefiguran el Jardín del Paraíso.



LA MANDRAGORA

Esta ilustración representa la

superstuión de atar el perm a ta

planta para evitar ole sus aulitaos

tuando geranca sus raje es

*DIA DE MAYO

En las culturas antiguas la rema de mayo era condenada a marir para asegurar una buena casecha



HIERBAS QUE CAMBIARON EL MUNDO

La vida de los pueblos y la de las plantas se encuentra más fuertemente sunculada de lo que suele creerse. El poder que poseen algunas hierbas para modificar nuestro comportamiento psicológico ha revolucionado la medicina y traído la riqueza a aquellos que la cultivaban, manufacturaban y comerciaban con ellas. En algunos casos, estas hierbas han llegado a asumir un importante valor social y religioso. La dedalera (especie del Digitalis) es una flor silvestre y una medicina tradicional que acabó convirtiéndose en droga trascendental. El opio fue causa de guerras y, junto a la coca, sigue siendo fuente de permanentes conflictos. Paracelsus (h.1493-1541) escribió que «Toda sustancia es venenosa; no hay una sola que no lo sea. Sólo la correcta dosificación separa al remedio del veneno».

COLOLICO (COLCHICUM AUTUMNALE)

Remedio para la gota y clave para la ingeniería genética Las propiedades venenosas de las especies de Colchicum probablemente eran conocidas ya en el antiguo Egipto; en Grecia, fue usado como analgésico para el dolor causado por la gota, y también como veneno. La extremada toxicidad de esta planta le ha valido el nombre de «arsénico vegetal». El constituyente activo es el alcaloide tóxico colquicina. Se ha conservado como una medicina tradicional para el tratamiento de la gota, y sus efectos sobre las células ha revolucionado el cultivo de plantas. Aplicada a las células de las plantas en el momento de su división se puede manipular el número de cromosomas,

volviendo estéril los híbridos fértiles, y causando mejorías como un aumento del tamaño y del vigor- en plantas alimenticias y ornamentales.

COCA (ERYTHROXYLUM COCA)

Anestésico local y base de un famoso refresco

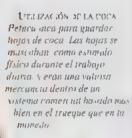
Al menos desde el 500 a.C. los pueblos que habitaban en el actual Pení masticaban hojas de coca; pequeñas bolsas conteniendo hojas de coca han sido encontradas en urnas funerarias o junto a los cuerpos momifi

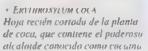
cados de caciques Nazca, en el periodo pre-incaico. La primera descripción detallada de la coca la elaboró Nicolás Monardes en 1565 El alcaloide cocaí n., fue arstado en 1860, y se utilizó por primera vez como anestesico local en 1884 para una operación indolora de cataratas. El uso público de cocaína y de hojas de coca estuvo muy difundido durante el siglo XIX, sobre todo en las clases altas de la sociedad. El vino de coca se convirtio en una moda y, tras la instauración de la «Ley seca» en Estados Unidos, surgieron numerosas imitaciones sin alcohol. Una de las más populares fue la realizada por John Pemberton, quien en 1886 produjo el «Brebaje intelectual y la bebida de la abstinencia», a la que llamó Coca-Cola Sólo a partir

de la prohibición de la cocaína, en 1902, se utilizó para hacer esta bebida coca descocamizada. En cuanto a su uso como anestésico para cirugías, fue reemplazada por sustancias sintéticas, tales como la procaína.

CORNEZUELO (CLAVICEPS PURPUREA)

A lo largo de la historia se pueden encontrar toda clase de argumentaciones acerca de una plaga de hongos que afecta al centeno. Los alcaloides del cornezuelo, de importante valor medicinal, fueron aislados entre 1906 y 1920, sobre todo la ergonovina y la ergotami





na; estas drogas se han demostrado muy efectivas en el tratamiento del parto, hemorragias puerperales y jaqueca. Otro derivado del comezuelo, el ácido lisérgico (LSD), nació en 1943, aunque fue en los años 70 cuando causó gran sensación como poderoso alucinógeno. A pesar de que no crea adicción, su consumo ha sido causa de psicosis, suicidio, homicidio, aborto y anomalías congénitas.

KHELLA (AMMI VISNAGA)

Antiasmático

Los frutos aromáticos del Ammi visnaga han sido utilizados como medicina desde los tiempos del antiguo Egipto, sobre todo en el tratamiento de los cálculos de riñón. Contiene diversos cromonas, incluyendo la khellina, que es un relajante de los músculos de las vísceras. Fue aislado por primera vez en 1879, pero en 1946 un farmacólogo egipcio descubrió que un extracto de esta hierba tenía poderosos efectos sobre los

> bronquiolos y las arterias coronarias, permitiendo un mayor control de los síntomas asmáticos. Fueron sintetizados más de 670 compuestos antes de



DIOSA DEL OPIO Estatan coranada con semillas de unapola, procedente de Iraklión Creta, fechada entre el 1400 y el .100 a.C. Los griegos consagraban las semilias de opio a la dresa de la noche, de los suchos y de la muerte

P-PA DE OPIO

sociales

El opio, que degó

a China procedente de la ista de Java en

et seglo xvi., fue causa

de graves conflictos

to de las sustancias antialergénicas responsables de los ataques de asma.

V NCAPERVINCA DE MADAGASCAR (CATHARANTHUS ROSEUS) La lucha contra el cáncer

El vincapervinca de Madagascar es un ejemplo muy citado de «droga prodigiosa», que demuestra una vez más la importancia de proteger la vegetación tropical debido a la importancia de sus constituyentes activos. El análisis de los alcaloides de esta planta comenzó en los años 20, llegándose a describir más de 70 De ellos, la vinctristina y la vinblastina se utilizan en la actualidad en el tratamiento de la leucemia aguda, el mal de Hodgkin y otras clases de cáncer que eran considerados incurables hasta hace poco tiempo.

Rena de los prados (Filipendula ulmaria) La planta aspirina

E analgésico salicítico fue aislado por primera vez de las no as de Filipendula ulmaria en 1827. El ácido salicítico se obtuvo en 1838 y fue sintetizado en 1859, aunque entonces sólo se le consideraba apropiado para el tratamiento de algunas enfermedades de la piel. Sin embargo, de allí saloría la base del ácido acetilsalicítico, producido por primera vez en 1899 y llamado aspirina a partir de Spireu ulmaria, nombre científico antiguo de la Filipendula ulmaria. La aspirina es, en la actualidad, el medicamento de mayor consumo en el mundo entero, recomendado para el tratamiento de más de 40 dolencias distintas. Últimamente se ha descubierto que la aspirina puede incluso prevenir el infarto y el paro cardíaco en pacientes proclives a estos males.

NAME (DIOSCOREA SPECIES)

Buse de la pildora anticonceptiva

El descubrimiento de las hormonas es un acontecimiento muy tardío en la historia de la medicina. No fue hasta 1934 cuando se aisló la cortisona, tras lo cual se prestó especial atención a las plantas cuyas saponinas podían ser convertidos, mediante métodos económicamente muy convenientes, en esteroides y otras drogas. Del ñame se obtiene el diósgeno, y a principios de los años 40, manteméndolo en secreto, se produjeron vanos knogramos de esta hormona, que en el mercado alcanzaba un valor de 80 000 dólares el kilo. El cultivo a gran escala de ñame para la producción de drogas esteroides —corticoides, píldoras anticonceptivas, agentes anabolizantes y hormonas sexuales — se ha convertido en una verdadera industria en México, país que produce más del 80% de la materia prima para la elaboración de drogas esteroides.

SEMILLAS DE OPIO (PAPAVER SOMNIFERUM)

Et analgésico insustituible

La util zación del opio es tan antigua como la medicina misma: amás ha habido un analgésico más efectivo. El uso del opio se encuentra testimoniado ya en placas de cerámicas sumenas del 4to, milenio a C., y también los antiguos griegos lo conocieron. Es el más poderoso analgésico del mundo, así como la droga que se utiliza en casos de graves accidentes o para aliviar el sufrimiento de enfermos terminales. Es asimismo una de las sustancias que mayor adreción genera. Durante el siglo XIX, el comercio internacional de opio llegó a ser un regocio de gran importancia. Cuando China intentó atajar los problemas sociales causados por la adicción al opio mediante la prohibición del comercio exterior de esta sustancia, Inglatena declaró la guerra; conocida justamente como la Guerra del Opio, la victoria de los ingleses survió, de paso, para que Hong Kong pasara a formar parte del Imperio Británico. La morfina es el más fuerte de los 20 o más alcalordes contenidos en el opio, sus efectos son poderosamente analgésicos, eufóri-



cos y narcoticos. Fue el primer alcaloide aislado en la historia de la química, hecho que tuvo lugar en 1806. Los alcaloides opiáceos, que incluyen asimismo a la codeína y la metadona, no pueden ser sintetizados. De ahí que el cultivo y tratamiento del opio por la industria farmacéutica sea un negocio de primera magnitud dentro del comercio internacional

PAREIRA (CHONDRODENDRON TOMENTOSUM)

Veneno para las flechas y relajante muscular

Extraído del tallo de las largas lianas de la selva,

Chondrodendron tomentosum es uno de los ingredientes más tóxicos del curare, especie de goma negra que causa instantáneamente la parálisis muscular. En muchas zonas de Suramérica los nativos cazaban con flechas embebidas de curare, que tiene además la virtud de no envenenar la carne de la presa. El curare fue utilizado por primera vez como ingrediente de anestesia total en 1942; en la actualidad es un elemento esencial en la actividad quirúrgica. No puede ser sintetizado, de modo que debe obtenerse a partir de cosechas de la planta silvestre

QUINA (CINCHONA SPECIES)

La primera medicina contra la malaria

Hacia finales del siglo xvii, la corteza de quina empezó a ser demandada en el mundo entero como medicina contra la malaria, y vastas cantidades de la misma fueron exportadas desde Perú y Bolivia. En 1820 fue aislado el alcaloide quinina, desencadenándose una fuerte competencia en la producción del mismo. Cinchona ledgeriana tiene el mayor contenido de alcaloide conocido hasta ahora; el monopolio mundial de esta especie pertenece a las plantaciones alemanas en Java.

RALVOLFIA SERPENTINA

El primer tranquilizante

Las más tempranas menciones del Rauvolfia serpentina se encuentran en el Charaka Samhita, un gran tratado de medicina hundú escrito en el siglo VII a.C., cuando esta planta se utilizaba para tratar las mordeduras de serpiente y el «mal de la luna» (la demencia). Su alcaloide principal, la reserpina, fue aislado en 1952, y el término «tranquilizante» se acuñó al año siguiente, cuando fueron desentos los efectos de la reserpina sobre el sistema nervioso

te, cuando fueron descritos los efectos de la reserpina sobre el sistema nervioso central. Los alcaloides de esta planta revolucionaron el tratamiento de los pacientes psicóticos e impulsaron el avance de los medicamentos contra la hipertensión CULTIVO DE LA OL NA Arbol de guina (Cinchona esp.) cultivada en Java. La demanda de correza de este árbol para er tratamiento de la malaria ho ltevado a muchos estudiosos a investigar las especies de las que es posible extraer aicalaides. En muchas áreas del sudeste asiático se han establecido plantaciones Trus la Segunda Guerra Mundtal se desarrollaron drugus spitéticas para el tratamiento de la malaria. y tras et advenimiento del DDT tos poblaciones del mosquito que contagiaba la enfermedad se han visto muy reduc das aurque la resistencia frente a las druens sinteticos ha aumentago deede entances

Resolution de Hierbas calmontes utilizadas en India y en el Lejano Oriente Su química fue descrita en Java en 1887



Partira en Circola Antes de la utilización de la tubacurarina, derivada de la paretra, la relajación muscular en el quirófano se obtenta mediante la anestesia profunda, con las considerables riesgas que ello implicaba

LA DROGA PRODIG ONA
Catharanthus roscus fue descrita en
los años 60 como una medicina
para la diabetes, pero sus efecto
sobre los globulos blancos ha
hecho que se unitice sobre
lodo en el traumiento de
diversus clases de
câncer.

LIBROS DE HIERBAS

El saber acerca de las hierbas se ha transmitido de generación en generación a lo largo de muchos siglos. En torno a 1970 se descubrió, en el norte de Irak, la tumba del hombre de Neanderthal, que hace cerca de 60.000 años fue enterrado allí rodeado de flores. Analizando esos fragmentos de plantas se llegó a la conclusión de que se trata en su mayor parte de hierbas que aún son utilizadas por la gente del lugar; una de ellas era la milenrama (Achillea millefolium). Durante la mayor parte de la historia de la humanidad, las tradiciones ligadas a las hierbas se transmitieron en forma oral, con frecuencia solamente entre el círculo de iniciados y con fines

rituales o medicinales. En algunas culturas, como las de los pueblos amazónicos, estas costumbres se han mantenido hasta nuestros días.

De todas formas, las amenazas que penden sobre algunos hábitats naturales, como la selva tropical, no consisten tanto en el riesgo de extinción de determinadas especies vegetales como en el progresivo abandono de las técnicas tradicionales para su aprovechamiento. El conocimiento que se transmite por vía oral puede desaparecer en el término de una generación si las influencias externas hacen que las prácticas tradicionales caigan en desuso.

ANTIGUOS TESTIMONIOS SOBRE HIFRBAS

China es reconocida como la primera cultura que dedicó estudios serios a las hierbas, ya que es allí donde se conserva la tradición más larga e ininterrumpida sobre conocimientos ligados a las plantas; algunos tratados chinos antiguos sobre hier bas siguen siendo utilizados en nuestros días. Se poseen múltiples testimonios de la antigua medicina ayurvédica: en el Rig Veda, libro sagrado de la India, antenor al 2000 a.C., se encuentran menciones de hierbas diversas. Se sabe, por otra parte, que existieron libros caldeos sobre hierbas, que datan aproximadamente del 5000 a.C., y existen tablas de cerámicas asimas cercanas al 2500 a.C. en las que se describen unas 250 hierbas. No cabe la menor duda de que en el antiguo Egipto, hacia el año 3000 a.C., se tenía ya un conocimiento bastante profundo de algunas hierbas, a pesar de que los testimonios escritos no sean suficientes como para ampliar las investigaciones arqueológicas; de todas formas, en las paredes de construcciones funerarias y en esculturas que se remontan a antes del 2000 a.C. se encuentran ilustraciones de hierbas. Se trata de dibujos que poseen un valor simbólico y decorativo, de forma que con frecuencia resulta difícil identificar la especie en la que están inspirados, aunque no por ello pierden su valor de testimonio acerca de la familiaridad que se tenía con el uso de las hierbas para diversos fines. Nos ha llegado información de ello a través del papiro de Ebers (h. 1500 a.C.), que testimonia una antigua utilización de hierbas tales como el saúco y el ajenjo, y de determinados fragmentos del siglo 11 d C., algunos de ellos escritos en griego, que registran tradiciones egipcias sobre hierbas, tradiciones que pasaron a los coptos, cristianos primitivos descendientes de los antiguos egipcios.

LIBROS MANUSCRITOS SOBRE HIFRBAS

Antes de la invención de la imprenta, en 1440, los libros sobre hierbas se escribían e ilustraban a mano. A veces se hacían numerosas copias, lo cual daba lugar a errores y modificaciones entre las versiones diversas. Los tratados de hierbas más antiguos mezclan mito y magia con descripciones y usos. Contienen información que ya era considerada antigua por los autores de estos tratados, y con frecuencia exhiben influencias de otras culturas, comunicadas a través de los viajes

y de los intercambios comerciales. El Antiguo libro de medicina de Bald (h. 900 d.C.) incluye, por ejemplo, descripciones detalladas de las plantas del lugar y las prescripciones sirias enviadas al rey Alfredo por el Patriarca de Jerusalén, junto a alusiones a los poderes mágicos de determinadas plantas, creencia común a muchas culturas antiguas. Un libro sobre hierbas escrito en el siglo xiit por médicos de Myddfai, Gales, contiene conocimientos que se remontan a los druidas. Éstos, a su vez, habían acusado el influjo de la medicina de la untigua Grecia y de los trabajos de Hipócrates. Uno de los mejores ejemplos de las primeras ilustraciones de hierbas impresas en libro lo encontramos en el Herbarius zu Teusch, impreso en Mainz en 1485 y profusamente copiado con posterioridad. Los dibujos realizados por Leonhard Fuchs para el Neue Kreuterbuch (1543) y el De historia Stirpium (1545) fueron también objeto de numerosas copias en todo el continente europeo durante el siglo xvi. A finales del siglo xvii los libros sobre hierbas se unieron a aquellos sobre métodos de destilería, con cuidadas recetas, notas y advertencias provenientes de las grandes casas. Mucha de esa información hacía referencia a la utilización de las hierbas. También en esta época comienzan a aparecer libros de jardinería, a medida que desde las colonias llegan a Europa especies desconocidas hasta entonces. Durante el siglo xvII la botánica y la medicina adquieren finalmente rango científico por derecho propio.



KREUTERBUCH (LIBRO DE HIFRBAS)

Primera página del Kreiterbuch, de Pierandrea Mattioli, o Malthiolis (1501-1577), médico del emperador Maximiliano II. Fue publicado en 1586, póstumumente, ya que Mattioli había muerto de peste









HIFRBAS CURATIVAS' Extraído del Ubro llustrado de la Familia, Leipzig. 1901

PRINCIPALES LIBROS SOBRE HIERBAS

TRATADOS OCCUENTA, ES

à, 3000 a.C. Estudio sobre plantas
iHistoria Plantanum, y Cultivo de
plantas (De Causis Plantanum) de
Teofasto. Analiza un tond de 50%
asses de hierbas, se basa en los
escritos de Analóxeles sobre bodámea,
a os que se agregan las observaciones
del propio autor

77 d.C. Historia natural (Historia Manadas, de Plinto, 37 volúmenes en us que los datos reales se combinar con la fantasia, incluye indicaciones sobre los esos medicinales de las plantas. Mana el origen de la «Doctrina de la posología»



DIOSCÓRIDES

Médico griego, trabayó
probablemente para el ejército
romano en el siglo i. Fue el
autor de De Materia Medica.

Siglo I d.C. De Materia Medica de Dioscóndes Es el libro sobre hierbas más influyente de todos ios uempos, referencia obligada para los trabajos sobre el tiema a lo urgo de 1500 años. Describe unas 600 hierbas, muchas de las cuales siguen vigentes en las modernas farmicopeas.

h. 15th d.C. De Simplicibus de Gaieno, medico griego oriundo de Proxino Oriente. Sus trabajos, en les que recoge los conocimientos sobre hierbas de su tiempo y propone la teoría de los humores, feren textos médicos de consulta permanente hasta el Renacimiento, tanto en Europa como en el mundo árube.

h, 900 Libro médico de Bald Munual de un doctor de Sajoma, pomer libro europeo sobre

hierbas escrito en lengua valgar h. 1800 Canon de medicina de Avicena, el gran médico del mando islátrico. Basado en Galeno y escrito en árabe, fue un libro de consulta permanente.

h. 1250 De Proprietatibus Rerum de Bartolomaeus Anglicus. De estos 19 sotúmenes de historia natural, el

hasta el siglo XVII

17º representa el único fibro onginal sobre hierbas escrito en Inglaterra durante la Edad Media.

1525 Libro de hierbas de Banckes. Primer libro de hierbas impreso en Inglaierra. Se trata de una recopilación anónima de textos antiguos, entre los que figura uno del siglo x debido a Aemilius Macer (De Viriatibus Herbarum), un poema sobre las virtudes de 77 hierbas, y el famoso discurso para acompañar un envío de romero que el francés conde de Hismauli hacía a su hija Philippa, casada con el rey Edusido I.

1551-68 Nuevo libro de hierbas (en tres partes) de William Turner. Es el primer libro ingles sobre hierbas con un cariz científico, ilustrado con más de 400 extraordinanos grabados en madera, machos de eños reproducciones de lo dibujos realizados por Leonhard Fuchs para los tratados surzos sobre hierbas.

1570 Libro de hierbas de Paracelso (Theophrastus Bombastus von Hohenbeim), médico y algumusta suizo. Expone la doctrina de la posologia.

1597 Libro de hierbas o Historia General de las Plantas de John Gerard, eminente jardinero y herbolario de la época elizabetiana. Basado en el Cruydboeck (1554) de Dodoens, fue ampliado por Thomas Johnson en 1633, contiene exquisitas descripciones de plantas de todo el mundo

1629 Paradist in Sole Paradisus Terrestris; 1640 Theatrum Botanicum de John Parkinson. I ste ultimo es el libro sobre hierbas más extenso de los escritos en inglés. Sin embargo es más conocido el primero, que es sobre todo un libro de jardinería que describe unas 3800 hierbas, divididas en 17 grupos, uno de los cuales consiste en las «extraviadas», que son... ¡las que el autor olvidó incluir en su categoría correspondiente!

1652 El naturalista inglés de Nicholas Culpeper. Uno de los libros de hierbas más exitosos de todos los hempos, contiene descripciones astrológicas, a veces hastante frívolas, de 398 hierbas. Promueve la Doutrina de las posologías y fue tachado de «ignorante» por los naturalistas de su hempo. El naturalista inglés ampliado vio la luz en 1653, seguido de otras numerosas rey sones.

1656 El arte de lo simple de Wilham Coles, «Introducción al conocimiento y el cultivo de las piantas» incluye la primera relación de, uso de hierbas en el tratamiento de las enfermedades animales.

1710 Botanología. El libro inglés de las hierbas o la Historia de las plantas de William Salmon. Se trata del ultimo gran libro sobre plantas anterior a la división entre botánica y medicina.

1838 Flora Medica de John Lindley. Un estudio de las plantas de usos medicinales de todo e) mundo, escrito por un botanico y horticultor eminente; es una muestra típica del flamante punto de vista científico.

1866 Guía botánica de salud de Albert Coffin Este autor llevó de Inglaterra a América los conocimientos acerca de la aplicación de las hierbas a los tratamientos medicos, convirténdose, en 1864, en el fundador del Instituto Nacional de Herbonistería Médica

1931 Maderno libro de hierbas de la señora M. Grieve. Sólo comparable al libro de Culpeper en cuanto a la enorme popularidad alcanzada por este volumen. Describe mas de 1.000 especies de hierbas.

TRATADOS CHENOS

b. 1000 a.C. Labro classeo del
Emperador Amarillo sobre
medicina interna. Primer tratado
sobre los principios de la salud,
escrito por Huang Di (Emperador
Amarillo), considerado como el
padre de la medicina china, vivió
aproximadamente entre el 2697 y
el 2595 a C

25-220 d.C. Canon de hierbas de Shen Nong atribuido a Shen Nong dios de la agricultura y emperador legendario, que habría vivido en torno af 3000 a.C. Contiene información sobre 252 drogas extraídas de plantas.

h. 659 Materia Médica Tong de Su Ying, 54 volúmenes sobre plantas chinas. Su redacción fue encargada por el gobierno durante la dinastía Tang.

1590 Compendium de Materia Medica de Li Shi Zhen 52 volumenes que describen cerca de 2 000 drogas, la mayor parte de ellas extraídas de plantas. Fue revisado en 1765 por Zhao Xue Min, quen le agregó otras 900 drogas.

1970 Atlas de las hierbas utilizadas corrientemente en la elaboración de las drogas chinas tradicionales de la Academia China de Ciencias. Es fruto del renovado interés de los comunistas por la medicina tradicional, tras varias décadas de renegar de ella, durante la era del Kuomintang.



TRIMADOS AMERICANOS
1569 Felices notacias provenientes del Vuevo Mundo del doctor español Nacolás Monardes. Se trata del primer tratado americano sobre inerbas, que fue traducido al inglés, laun, italiano, flamenco y francés con el fin de obtener información acerca de las hierbas descubiertas en el continente americano.

1672 Nuevas rarezas inglesas descubacitas por John Josselyn. Primer compendio sobre el cultivo de plantas europeas en Norieamenca, escrito con la intención de contintur a la labor de los colonos en un territorio que les resultaba poco familiar.

1672 El naturalista americano de William Hughes. Célebre por nocluir el chocolate

1715 Fl libro de hierbas del Mar del Sur de James Petiver Primer libro en inglés sobre las hierbas de Perú y Chile.

1835 Nueva guia para la salud, o Botánica familiar; 1841 Materia Médica Thomsoniana de Samuel Thomson. Hierbas originanas de América y terapias sugendas por el autor como medico naturalista. PARADISI IN SOLF
 Libro de hierbas de John Parkinson (1629), el útulo es un retruêcano sobre el nombre (Park in sun, que en inglés significa «parque al sol»,

 PI ANTA DE PIMIENTA flustración de una especie de Capsicum (siglo xvii)



Diseño de un jardín de hierbas

Ecualquier forma y tamaño. No necesariamente debe estar en un lugar soleado ni al descubierto; hay hierbas que pueden crecer en la sombra, en abundante tierra húmeda, e incluso directamente en el agua. El tipo más usual de jardín consiste en pequeños arriates o contornos de hierbas aptas para uso culmario, que pueden alcanzarse fácilmente desde la cocina. Sin

embargo, con la misma dedicación se puede tener un jardín de plantas para uso medicinal, o de especies provenientes de diversas latitudes del



UNA BORDI HA EN RELEVI Para crear un bomto parterre en relieve de hierbas se ha utilizado Diedra natural

planeta. Se puede optar por un único género de hierbas o bien por plantas características del jardín de un monasterio medieval. Las posibilidades son infinitas. Parte del atractivo de dar forma a un jardín de hierbas consiste justamente en la búsqueda y localización de las plantas, que puede convertirnos en expertos a medida que vamos formando nuestro jardín. En esta sección encontrará ideas y

sugerencias para jardines clásicos o románticos, urbanos o rurales, así como diseños para macetas y recipientes.



UND SERO EL GARCH
Diseño de un jardin
hipoatargénico siguiendo un
esquenta ciásico que hace un
optimo aprovechamiento de un
espacio restringido. Las
contrastes de texaras y de volores
rentam et interés de la división
geométrica, has plantas de
maceta, trepadoras y otras
deigadas y altas destinadas o
crever has ue to alte

En la planificación de un jardín es importante tener en cuenta las consideraciones prácticas. Cualquiera que sea su estilo y sus intereses, no se deje llevar por el entusiasmo; lo mejor es aplicarse a algo que está en la medida de sus posibilidades en cuanto a espacio, tiempo y dinero

La sección Cultivo de hierbas, al final de este libro (pp. 374-393) le servirá para ampliar información acerca de todas las etapas de la planificación y realización de un jardín. Debemos aprovechar al máximo el espacio disponible, manteméndonos dentro de los límites de nuestra experiencia en jar dinería. La mejor forma de comenzar es tomando lápiz y papel. Haga una lista de los elementos a tener en cuenta en la elaboración de su plan dimensiones, tipo y condiciones del suelo, el trazado actual del espacio y la cantidad de sol y de viento que el jardín recibirá a lo largo de los distintos momentos del día y del año. Precise las situaciones extremas mayor cantidad de sol y de viento, las zonas más protegidas. y así sucesivamente-- y los problemas, tales como las malezas permanentes. Es importante tener en cuenta el entorno: por ejemplo, un árbol puede servir de sustento a los lúpulos, que a su vez darán sombra a las hierbas del bosque, pero éstas no deberán invadir la zona reservada a las plantas de tomillo. Asimismo, son importantes los accesos y los miradores. Si lo que se quiere es recoger hierbas a lo largo de todo el año, se deben prevenir senderos que sean practicables en cualquier clima, o caminos de guija, y además el jardín no deberá estar lejos de la puerta de casa. O quizá usted piense sobre todo en un lugar para relajarse, en cuyo caso lo preponderante será que el jardín sea un lugar acogedor para permanecer en él, acaso con algún cenador de plantas fragantes.

¿CLASICO O ROMÁNTICO?

Una vez se haya tomado una decisión sobre estos aspectos prácticos, el paso siguiente es la consideración del estilo. Básicamente, se trata de escoger entre un diseño clásico y otro romántico, pero sin dejar de tener en cuenta la armonización entre el jardín de hierbas y el resto del jardín. Los jardines clásicos tienen un trazado geométrico, por lo general subdi-

vidido por senderos o setos enanos dispuestos en compartimientos simétricos. Éstos pueden tener un trazado rectangular, cuadrado, circular, en forma de estrella o triangular, o bien combinar varias figuras; en cualquier caso, lo esenc al es fijarse una norma a seguir. Es una forma ideal de llenar un espacio vacío, construir un nuevo jardín donde sólo teníamos escombros, eliminar un área invadida de hierba silvestre o aprovechar un patio poco atractivo. El jardín informal de hierbas es la mejor solución para la adaptación de espacios tales como los contomos ya existentes, o para encontrar ubicación para determinadas hierbas; por ejemplo, la colocación de hierbas mediterráneas en una elevación seca y soleada.

DISEÑOS CLASICOS

En la medida en que incluye mayores cantidades de hierbas cercadas por setos y/o por materiales de construcción, un jardín clásico de hierbas puede redundar en un mayor empeño de tiempo y dinero, especialmente si se hace necesario con-



JARDÍN DE MERBAS CON UN TRAZADO CLASICO Este jardín se dispone en canteros simetricos, rematados por setos de boj (Buxus sempervirens). El elemento vertical viene dado por los arhastos recortados, los vetos y el emparrado y sus rosales

tratar los servicios de un profesional para realizar la construcción. Lo cierto es que los jardines con un trazado clásico son muy sencillos de cultivar y de cuidar, y además resultan atractivos desde el momento mismo de su disposición, a diferencia de los jardines románticos, para cuyo lucimiento se debe aguardar hasta el crecimiento de las plantas. En este sentido, debe decirse que la composición de un jardín clásico va más alá de un mero ejercicio estético; las pequeñas parcelas que resu tan de él proveen una base ordenada y práctica para el crecimiento de las especies plantadas. De esta forma, se puede cultivar cada especie en su propio compartimiento, o bien utilizar las divisiones para separar distintas clases de cultivos: las hierbas necicinates pueden disponerse según su utilidad (afecciones bronquales, dolencias del corazón, disturbios nerviosos, problemas digestivos, y así sucesivamente); o bien cultivar plantas medicinales tradicionales separándolas en regiones de ongen, como se ha hecho en el Jardín de las Medicinas del Mundo, en el Chelsea Physic Garden de Londres. Otra posibilidad consiste en sejeccionar las plantas que cultivar tomando el color como criterio, en este caso, se puede utilizar la misma hierha en sus diferentes colores, Gervase Markham (The Enwish Husbandman, 1613) recomienda formar bloques de blanco, «colores mezclados» y claveles rojo sangre; también se puedes alternar hierbas de diversos colores, tales como artemisas de hojas grises con salvia o perilla de hojas moradas

DISLÃO ROMÂNTICO

Un esquema puede comenzar por un trazado geométrico, pero despoiado de la simetría que caracteriza a los jardines tradiciotales. Un jardín romántico de hierbas puede adoptar el aspecto del jardín de una casa de campo, de un seto herbáceo o de un pruín rocoso. Esta disposición menos estricta da la posibilidad de incorporar cualquier clase de plantas y de comenzar inmediaamente a realizar el plan concebido, en tanto que un jardín ciásico requiere para ello mucho más que un simple esbozo de nque se quiera realizar. Existen interesantes plantas trepadoras para las paredes y cercos, tales como los abigarrados dulcamaras y akebias estriadas. El terreno que queda libre entre los árboies y los arbustos puede cultivarse con una gama de hierbas. Tanto la asperilla dulce como el abigarrado Aegopodium podagrana combinan bien con los bulbos que florecen en primavera, ya que dan nuevo foltaje cuando los bulbos comienzan a perder lozanía. Donde se prefiera una cobertura de plantas de top percine se puede utilizar hiedra como planta trepadora o para «allombrar» la tierra, aun en terrenos con gran presencia



POE-ER DE ESTILO FRANCES.
Eno provena de vegetales se vuelve resplandeciente gracias a sus hiteras
ue nuerbos y flores. Se consiguen interevantes combinaciones de colores
ve textueas, y cultivos tales como la cebolla adquieren un insolito
nues, estela.

de sombra. Las hierbas que requieran condiciones particulares de crecimiento pueden disponerse en espacios aparte: por ejemplo, gaulteria y amamelis en suelos ácidos en un parterre de turba en relieve, o reina de los prados, cálamo aromático y symplocarpus phoetidus en limo fértil junto a un estanque.

HILRBAS CON OTRAS PLANTAS

La creación de un jardín romántico de hierbas ofrece la posibilidad de combinar las hierbas con otras clases de plantas. Muchas hierbas resultan buenas plantas de jardín y poseen sutiles colores que pueden disponerse fácilmente entre los arbustos y otro tipo de cultivos perennes. Por ejemplo, la jabonera de floración tardía, o cultivos de magarza, que resultan excelentes para podar, y diversas clases de salvia, espliego y digitales, cuyos colores y etapas de crecimiento son un excelente complemento para las rosas. Los jardines blancos cautivan la imaginación de los aficionados a las plantas por su atmósfera pacífica; un ejemplo de esta clase de jardines puede encontrarse en las páginas 34-35. Muchas hierbas resultan idóneas por la disposición de sus colores, por su follaje gris plateado o sus flores blancas: artemisa, ameos, mirto, salvia de flores blancas, espliego, mejorana, hisopo y tomillo, para dar algunos ejemplos. Otras hierbas, como el perent rizado de color gris esmeralda, la albahaca de hojas negras parecidas a la lechuga, tienen colores fuertes y texturas llamativas que se acomodan perfectamente en los parterres y macetas de estratos estivales, proveyendo un útil cultivo de sustitución en el proceso. En Francia, las hierbas se plantan tradicionalmente a lo largo de los cultivos de frutas y vegetales en los jardines omamentales, conocidos como «potager». Esta opción combina numerosas ventajas, así como la posibilidad de obtener buenos cultivos en espacios reducidos, aprovechando al máximo los exiguos jardines de que suelen estar dotados la casas de las ciudades. En las siguientes páginas sugerimos ideas para este y otros tipos de jardines de hierbas, tanto clásicos como irománticos. Y aun muchos más se le podrán ocurrir a usted a medida que crezca su entusiasmo por conocer y resolver las cuestiones relacionadas con el desarrollo de un jardín

RECIMENTES DE JARDIN
Puede disponerse un jardin entero
a base de recipientes, a los que ve
puede dotar de una atructiva
disposición escalonada, o bien
colocarse en medio de otras
plantas. Las plantas colguntes
pueden resultar especialmence
atractivas en grandes ma, etas
dotadas de un bassidor pura que ta
planta puedo agerrarse como es
el caso de este lúpato dorado
(Hamulus lapulus «Aureus»

caso, el morado oscaro de Lavandus, angustío sa trardos corredores, strve de ribele para un contorno dominado par un enzado eryngisms



Centes para manhe an e control La clave que domos a communo tón maestra ins simbolos y colores utilizados para indicor cado tipo de planto que aparece en los planos de los diseños de jardines de los paginos siguientes.











DISEÑO DE JARDINES CLÁSICOS

Un jardín de hierbas que tenga un diseño clásico permite cultivar plantas de un modo agradable y ordenado. Es fácil de cuidar y permite el acceso a las hierbas, y al mismo tiempo crea un refugio de colores y aromas sosegados. Elija las hierbas no sólo por sus aromas o sus usos, sino también para realizar combinaciones interesantes de color, textura y hábito: los azules y rosados suaves del espliego (Lavandula), el romero (Rosmarinus), la ruda (Ruta graveolens) y el hisopo (Hyssopus), o e atractivo fresco y limpio de la salvia dorada estriada (Salvia officinalis 'Icterina'), el Origanum onites y el toronjil (Melissa officinalis 'Aurea') con la magarza (Tanacetum parthenium).

Salvia officinalis 'leterina' y Tanacetum parthenium 'Tom Thumb White Stars'.

Las hojas de la salvia de estnas doradas se comp ementan con las flores b ancas y el follaje verde brillante de la magarza enana, y ambas alcanzan aproximadamente la misma altana

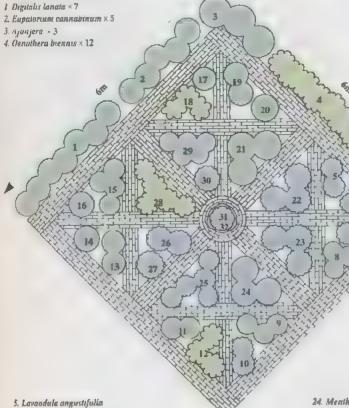
JARDÍN GEOMÉTRICO

LISTA DE PLANTAS

locas las plantas de los parterres pequeños han sido elegidas por su desarrollo pulcro con el fin de conservar la forma de los mismos. Es mejor plantar las hierbas altas, como la angélica (Angelica archangelica) y el eupatorio (Eupatorium cannabinium) en los bordes y no en el centro, ya que podrían abrumar a las demás plantas. La hierba alta menos invasiva es el hinojo (Foeniculum vulgare), con su follaje plumoso y su desarrollo tieso y vertical.

UN «COLLAGE» FRAGANTE

La mezcia opulento de color, textura y fragancia que puede
proporcionar un jurdin de hierbas es caso orfinto la
combinación de piantas tanto aromaticas como coloridas
aqui representadas produce un despivegue delicioso
de colores y perfumes

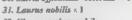


- 5. Lavandula angustifulia 'Rosen' × 2
- 6, Larandula angustifolia 'Hideote' x 3
- 7 Helichrysum italicum × 2
- 8. Allium schoenoprasum × 3
- 9. Artemisia pontica × 3 10. Salvia officinalis Grupo
- Purpurascens × 2

 Il Origanum valgare × 2
- 12. Borago officinalis x 3
- 13. Monarda didyma x 1.
- 14. Mentha spicata × 2

- 15. Mentha x piperita x 4
- 16. Allium cepa Grupo Proliferum x 1
- 17. Forniculum vulgare
 'Purpureum' 1
- 18. Calendula officinalis × 3
- 19. Origanum onites "Aureum" × 2
- 20. Melissa officinalis 'Aurea' x 1
- 21. Calamintha sepeta x 3
- 22. Rosmarinus officinalis × 3 23. Hyssopus officinalis × 3

- 24. Mentha sueveolens 'Variogata' × 3
- 25. Thymus serpyllum
- 'Pink Chinta' > 5
- 26. Thymus vulgarit × 2 27. Santolina chamaecyparitsus × l
- 28. Petrosehaum ceispum × 5
- 29. Tanacetum parthenium
 'Tam Thumb White Stars' x 5
- 30. Salvia officinalis "Icterius" × 1
- 32. Chamaemelum nobile 'Flore Plena' × 1





Borago officinalis y Origanum vulgare

Las flores azul intensas de las borra as se combinan con los capítulos rosa pálidos de la mejorana



Un jardín de nudos

Los jardines de nudos eran e estilo predilecto de la Inglaterra isabelina y expresaban la alegría de vivir, confiada y aventurera, de la época. Compuestos por intrincados dibujos geométricos se disponían setos enanos y/o senderos de hierbas siemprevivas sobre un cuadrado en relieve. Existían dos tipos: nudos cerrados sin acceso, que contenían arena o gravilla de colores y nudos abiertos, cuyos senderos formaban parte del dibujo y cuyos compartimentos estaban repletos de plantas de aroma dulce. En sí, no eran jardines de hierbas, pero la mayoría de las plantas fragantes tan amadas por los isabelinos resultan ser lo que actualmente consideramos hierbas: el romero, el hisopo, la salvia y el espliego se convertían en setos pequeños excelentes, sobre los que se tendía la ropa a secar.

SLTOS ENANOS DE BOJ

También se utilizaba el boj en gran medida, pero su aroma desagradable cuando lo cortaban se consideraba un inconveniente. Tradicionalmente, los nudos se construían en grupos de cuatro, que podrían tener dibujos similares o no. Para la mayoría de los jardineros actuales, un seto es suficiente, teniendo en cuenta la cantidad de poda necesaria para un seto enano El dibujo puede ser tan sencillo o complejo como se desee; la única limitación es que los setos enanos llegan a medir 23-30 cm de ancho y los senderos deben medir unos 45 cm de ancho. El dibujo elegido también puede ser simbólico: por ejemplo, las iniciales de un nombre

INVERTIR EN EL JARDIN

El boj es el mejor seto enano para jardines de nudos, como lo es para cualquier sitio en el que resulte necesario un seto pequeño y compacto. Es de desarratio más tento pera de mayor duración que cualquier otro y suele ser más cara. Sin embargo, como se cultiva sobre todo para setos, vuele venderse con descuento en grandes cantidades. Un seto de boj es para toda la vida, no para algunas estaciones, conque es mejor considerarto como una inversión. También hay que elegir plantas compactas para cultivar dentro del seto, ya que las hierbas altas que se apoyan sobre el mismo pueden afectur o matar zonas si permanecen allidurante macho tiempo



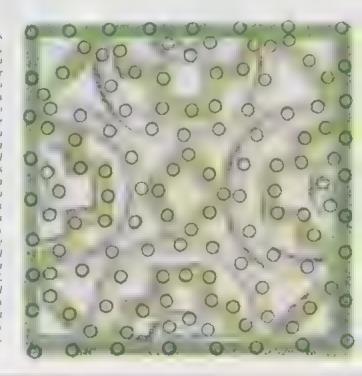
DISEÑO DE JARDÍN DE NUDOS ABIERTO

Aquí, el contraste de color entre el abrótano hembra
(Santolina chamaecyparissus) con las secciones de
espliego púrpura (Lavandula) dentro de los setos de
boj (Buxus sempervirens) forma una parte integral

del diseño. Unos senderos pequeños permiten los cuidados y la poda. A menudo, los jardines de nudos se aprecian mejor cuando todo el dibujo puede verse desde arriba.

LISTA DE PLANTAS | Buxus sempervirens | 2. Santolina chamaecyparissus | 3. Teuerium × lucidrys | 3m

CONTRASTES ENTRE SETOS Los elementos de un diseño, especialmente los de un nudo cerrado, se pueden destacar cultivando plantas de distinto color en los bordes de los setos. En este se han utilizado tres upos diferentes, que podria tener gravilla coloreada u otro material en los espacios entre los setos. El seto exterior de boj (Buxus sempervirens) encierra dibujos repetidos de camedrio para setos (Teucrium x (ucidrys) v santolinas plateadas. Tenga cuidado y compre la especie de camedrio adecuada, ya que el camedrio para selos podita llevar una enqueta de T. chamaedrys, que es el camedrio para muros más extenso. El camedrio para setos tiene un hábito vertical y pequeñas hojas lustrosas.



PARTERRES ESTILO RUEDA DE COLORES

Al dividir un jardín en parterres geométricos se obtie-ne una sensación de orden, se separa el acceso del espacio de cultivo y se simplifica el plantar y las tareas numarias. Durante la época medieval y renacentista, los parterres en relieve solfan estar presentes en los jardines. En años recientes se han vuelto a poner de moda como parte de las tendencias orgánicas, cuando a través de expermentos se descubrió que las condiciones del suelo me oraban en gran medida cuando no se lo tocaba. Wilam Lawson (The Countrie Housewife's Garden, 1617) consideraba que los parterres en relieve eran esenciales para las plantas que no fueran árboles, porque necesitan condiciones más secas. Se podría discutir este razonamento, pero es cierto que los parterres en relieve proporconan un drenado mejor. Este jardín es un ejemplo muy sencillo de algo que se puede construir en un espacio confinado para los ancianos y los discapacitados. En la zona central circular hay mucho sitio para sentarse y los senderos son lo bastante amplios para permitir el acceso en sillas de ruedas. Los jardineros de vista defectuosa pocrian preferir un esquema elegido por la gama de los aromas, además del encanto añadido de la textura; el malvavisco sedoso ocasional o la siempreviva espinosa entre la salvia y el tomillo.



SELECTION DE MA LECTALES

Si ri porterre mode unos 30cm de alto, los materiales más adecuados para o judin son la ceña precortada o los bordes premoldeados; también un rimo de ladrillo so debe contener mayores cantidades de tierra. En toma cumquer forma es posibie, pero las geométricas son las más ficiles cumdo un grupo de parterres están diseñados como una unidad.



VENTAJAS DE ALTURA

Al wamur los parterres y separarlos de los senderos, el cuidado de las mobas se nace macho más fácil. Un parterre aún más elevado hasta ma uturo conveniente para trabajar, permite el pasattempo agradable de la jardinería a los ancianos y los discapacitados.

LISTA DE PLANTAS

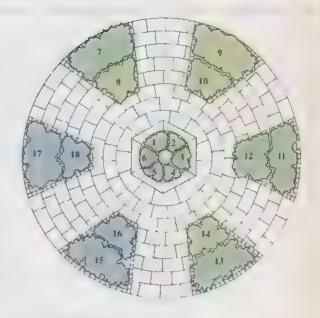
PARTERRI CENTRAL

- I. Tropacolum majus 'Empress of India' x 3
- 2. Tagetes patula x 3
- 3. Tanacetum parthenium 'Aureum' x 3
- 4. Petroselinum crispum Moss Curied' x 3
- 5. Ruta gravealens "Jackman's Blue" z 3
- 6. Salvia officinalis

Grupo Purpurascens x 3

PARTERRES TRIANGULARES

- 7 Monarda didyma x 5 8. Tropucolum majus
- 'Empress of India' x 7
- 9. Colendula officinalis x 9
- 10. Tagetes putula x 7 11. Melissa officinalis "Aurea" x 3
- 12. Tanacetum parthenium
 'Aureum' x 5
- 13. Rumex scutatus x 5
- 14. Petroselinum crispum
- "Moss Curled" x 5
- 15. Hyssopus officinalis x 5
- 16. Ruta graveolens 'Jackman's Blue' x 5



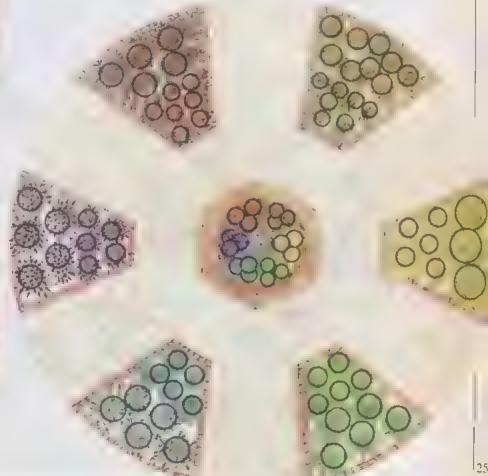
17. Lavandula angustifoha

"Imperial Gem' x 5

18. Salvia officinalis Grupo Purpurascens x 5 DIAMETRO 11M ANCHO DE LOS SENDEROS 1,2 M

UNA RUEDA DE COLOR

Divertirse con los colores es algo atractivo para los jardineros de todas las edudes, este plan de plantado en particular se basa sobre todo en luerbas coloridas de vida corta, de manera que todos los años se pueden introducir cumbios para proporcionar interés y desafío.



DISEÑOS CON UN FIN

Estos jardines muestran diseños aptos para diversos fines. Abajo, en una imagen espejada en diagonal, se ilustran plantas fragantes y destinadas a los popurrís; un diseño para obtener un contraste de colores en un pequeño parterre rectangular, tal vez al pie de una pared de la casa y un parterre circular aislado con un sendero de ladrillo aprovisionarán su cocina durante todo el año.

Parterre de hierbas para popurrí

Las plantas de este esquema sólo son sugerencias y usted podrá cambiarlas como lo desee; por ejemplo, reemplazar un pelargonio de aroma mentolado por uno de aroma a rosas o salvia de hojas verdes en lugar de salvia de hojas púrpuras, Podría elegir las flores pequeñas blancas de la manzanilla doble (Chamaemelum nobile 'Flore Pleno') en lugar de las de Tanacetum parthenium 'Tom Thumb White Stars'. Cada año se pueden cultivar anuales diferentes: tal vez albanaca de color ópalo oscuro, girasoles y flores de Nigella sativa junto a pensamientos, por sus hermosos colores. Los ingredientes esenciales de un popurrí incluyen el espliego y las rosas; se pueden usar casi cualquier tipo, pero Lavandu-

la angustifolia 'Hidcote' tiene flores de un púrpura muy oscuro y un aroma muy intenso, y Rosa gallica var. officinalis es una de las preferidas gracias a sus pimpollos y pétalos rojo profundos y fragantes. Un limonero (o un naranjo) será útil por sus flores y sus hojas, además de por sus frutos

LNA PLANTACIÓN CON POSIBILIDADES

Ésta ofrece muchas combinaciones de perfumes y colores. Las aromas oputentos de las plantas rosadas y rojas se pueden combinar con los del tomillo y la salvia, de hojas grises; los amarillos intensos y los dorados. con las aromas almizeleños del lúpulo o el cilantro. Aunque atractiva por derecho propio, las germanica se cultiva por sus rizomas. El polvo, que se hace con la raíz seca, produce uno de los pocos fijadores aromáticos que se pueden cultivar en el hogar



Coriandrum sativum y Monarda didvina

En este parterre, el cilantro de flores biancas es bonito entre los rojos y rosas vibrantes de Monarda didyma. Los roses pasteles suaves de las malvarrosas esps. de Malva) no tionen perfume, pero pueden secarse para dane color al popurri. Las flores ae las maray llas (Catendula) officinatis) conservan su color anaranjado brillante una vez secas e ntens from los amari los o dorados cilidos de las mezclas de popurri



Dianthus caryophyllus y Artemisia abrotanum El clavel rosa tiene una deliciosa fragancia especiada. El abrótano vertical proporciona apoyo en la parte de atràs, sus hojas surven para preparar «bolsitus antipoliflus»

Corrandrum sativum y Agastache foeniculum Es fácil cultivar sem llas de cuantro para harperfumes. Tiene flores blancas y bont as, que aquí se ven junto a las espagas púrpuras del hisopo, con su aroma inusual a anís y menta









DISEÑO REPETIDO DE BORDURA

ste diseño para una bordura clásica de hierbas tiene for mas sencillas y atrevidas, en unidades que pueden repeturse o repetirse a medias, según se desee. En ella se emplean hierbas siempreverdes vistosas, que ofrecen interés durante todo el año y requieren poco mantenimiento. Unas borduras como éstas se pueden disponer en el extremo de un jar-Jín o a lo largo de una pared de la casa y resultan útiles para cualquier espacio incómodo. También pueden situarse a cada lado de una entrada, o pueden rodear dos o todas, las caras de un jardín de nudos. Desde la época isabelina, el uso de estándares, arbustos altos podados o topiaria, ha sido un truco popular para darle altura y un aspecto digno a un conjunto de plantas bajas. En algunos sitios, como delante de las ventanas de la casa, los estándares pueden resultar inadecuados y podría ser preferible el uso de arbustos podados más pequeños, tal vez globulares,

PREPARACIÓN Y CUIDADOS DE LAS BORDURAS

Cuando planifique y construya las borduras, recuerde dejar un espacio suficiente para las plantas del seto. Pueden medir sólo algunos centímetros de ancho al principio, pero alcanzarán unos 23-30 cm de ancho, según cuánto las pode. La conservación consiste en aplicar un «mulch» anual de compost a finales de primavera, podar los setos con ciudado y precisión en primavera o, en el caso del boj (Buxus vempervirens), dos o tres veces durante la estación de desa rrollo; también hay que recortar las salvias (esps. de Salvia). Aunque son perennes, las salvias tienden a volverse leñosas después de tres o cuatro años y es posible que tenga que reemplazarlas. Se puede hacer recogiendo esquejes en verano o a principios de otoño.

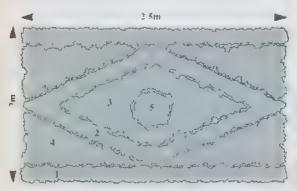
BURDURA EN FORMA DE DIAMANTI

Si desea adaptar una bordura existente que es más estrecha que la de este plana, podría omitir el seto interior de espliego (Lavandula angustfola) Los laureles (Laurus nobilis) se pueden reemplazar por boj ei boj pioteado. Buxus sempervirens "Elegantissima", sería el más aptoj, y el selo exterior de Hyssopus officinale subesp. aristatus por espliego hiunca enuna (L. angustfolia Nana Alba"). Otra buena combinación sería el tomillo de hoja ancha Thymus pulegioides) y el orégono dorado (Or ganuri vulgare 'Aureum',



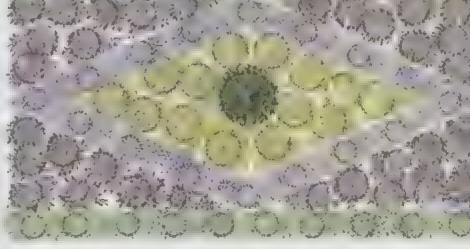
PLANTAR EN COLORES CONTRASTANTES
Una bordura formal en el Berkshire, inglaterra,
plantado con Lavandula angustifolia, setos de
opulentos Berberis thunbergu f. atropurpurea rojo
oscuros y un centro de Thymus vulgaris 'Silver

Poste', del que surgen los «estándares» contrastantes de sauces piateados (Sal.x alba var sericea). Este colorido serde plateado y púrpura funciona bien, pero muchos otras combinaciones pueden resultar igualmente eficaces



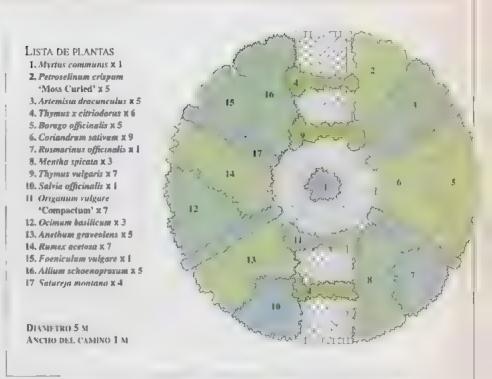
LISTA DE PLANTAS

- 1 Hyssopus officinale subesp. aristatus x 20
- 2. Lavandula angustifolia 'Hideate' × 16
- 3. Salvia officinalis 'Ieterina' x 8
- 4. Salvia officinalis
- Grupo Purpurascens x 14
 5. Laurus nobilis x 1



UN PARTERRE AISLADO PARA HIERBAS CULINARIAS

Machas de las hierbas culmarias populares ocupan poco despacio y pueden cultivarse en una superficie bastante pequeña. Un parterre circular de 5m de diámetro proporcionará una excelente gama de hierbas frescas para cocinar y para las ensaladas, con abundantes cantidades para secar y congelar para su uso invernal. Es aconsejable comenzar con mas de un ejemplar de cada hierba, aunque una única planta de las hierbas más grandes, como el hinojo (Foeniculum sulgare) y romero (Rosmarinus officinalis), debería bastar. Si se plantan diversas plantas de la misma especie, se evitará plantar hierbas diferentes demasiado cercanas unas a las otras; se obtendrá un aspecto acabado con rapidez y se asegurará la provisión de hierbas cosechables a las pocas semanas de haber as plantado. El cilantro (Coriandrum sativum) y el eneldo (Anethum graveolens) tienden a tener ciclos vitales muy breves, lo que es perfecto si se los cultivapor las semillas, pero se requerirán dos o tres estaciones de sembrado para asegurar una provisión de hojas jóvenes. Aunque el perejil (Petroselinum crispum) es bianual, para disponer de provisiones todo el año es mejor hacer dos siembras: una a principios de primavera y otra a finales de





PAVIMENTO GRADILADO Una serie de escalones o un camino con lajas, como uqui permite plantar en diferentes niveles y las hiernas serán más fácites de alcanzar, incluso mando llueve



IN PARTERRE CULINARIO ROMANTICO Este parterre de hierbas culmarias campestre provocauna sensación distendida at atardecer. También kay espacio para agregar plantas ornamentales.

Una plantación decorativa y litil

La mayoría de las hierbas de este esquema son resistentes. Una excepción es la albahaca (Ocimum basilicum) que, en regiones frías, sólo puede cultivarse en el exterior durante el verano. El mirto (Myrtus communis) y el



DISEÑOS DE JARDINES ROMÁNTICOS

Los jardines de hierbas románticos pueden ser de diversos estilos, Ladaptados a las condiciones de su jardín, y las próximas páginas ofrecen sugerencias para ello En realidad, el plano inferior representa diversos pequeños jardines de hierbas reunidos, incluyendo pantanos y agua, trepadoras y rastreras. En las siguientes páginas aparecen jardines

contrastantes para sol y sombra, adecuados para condiciones urbanas o rurales.

Zonas individuales de Jardín

Cada uno de los mini-jardines ilustrados aquí tiene un carácter propio. Los grupos han sido planificados según su destino sea aromático, colorista o culinario. La ubicación ideal de este jardín, que tiene siete zonas separadas, sería sobre pavimento o grava, que requieren un mantenimiento escaso y permiten el acceso en cualquier condición climática. La piedra también ofrece un emplazamiento atractivo, cálido y bien drenado para las plantas. Otra posibilidad es pavimentar o cubrir con grava las zonas de las hierbas rastreras, los recipientes y la glorieta, y el estanque, el jardín pantanoso y las borduras podrían estar rodeados de césped.



LISTA DE PLANTAS

E

- 1. Thymus valgares
 'Aureus' tt 1
- 1. Thymus pseudolanuginosus x 1
- pseudolanuginosus x 1
 3. Thymus serpyllum vac.
 coccineus x 1
- 4. Thymus serpyllum
 'Rusettings' x 1
- 5. Thymus serpyllum
- 'Snowdelft' x 1

 6. Thymus serpyllum
- 'Pink Chintz' × 1
- 7. Mentha requiemi x 3
- 8. Satureja spicigera x 1
- 9. Mentha pulegium x 1 10. Thymus herba-barona x 3
- 11. Anethum graveolens x3
- 12. Borago officinalis × 3
- 13. Popover rhoeus x 5
 14. Centaurea cyaneus x 5
- 15. Ocimum basilicum x 9
- 16. Calendula officinalis x 5
- 17. Coriandrum sativum × 5
- 18. Saturejo hortensu x 5

19. Chamaemelum nobile 'Trenengue' (25 x m²)

12m

- 20. Typho latifolia 'Variegata' x 1
- 21. Menyanthes trifoliata x 1
 22. Nymphaea alba x 1
- 23. Acorus gramineus 'Variegatus' X 3
- 24. Ranunculus ficaria var.
- flare plena x 3 25. Symplocarpus foetidus x 1
- 26. Symphytum x uplandicum 'Variegatum' x 1
- 27. Filipendula ulmaria *Aurea* x 3
- 28. Myrica gale × 1
- 29, Sambucus nigra
- 'Guincho Purple' x 2 30. Allium schoenograsum
- 'Forescate' x 3 31. Soponario officinalis
- 'Rubra Plena' x 1 32. Saivia officinalis
- 'Tricolor' x 3
- 33. Foeniculum valgare
 'Purpureum' x 3

- 34. Ruta graveolens 'Jackman's Blue' x 5
- 35. Selvia officinalis
 Grupo Purpurascens x 3
- 36. Lavandula angustifolia 'Hideote' x 5
- 37. Cynara sculymus × 3
 38. Potenselinum critoum
- 'Moss Carled' R 1 39. Pelargonium
- 'Graveolens' X 1
 40. Pelargonium critpum
- 40. Pelargonium crispum 'Variegatum' X I
- 41. Laurus nobiles X 1
 42. Perilla fratescens var.
- erispa x 5 43. Rosmarinus officinalis
- Grupo Prostratos X 1
- 44. Mentha spicata 'Crispa' × I
- 45. Humains lupulus 'Aureus' R 1
- 46, Lonicera japonica "Hatilana" x 1
- 47. Myrtus communis "Variegata" x I

UN LUGAR PARA CADA COSA

Las perennes y los arbustos más altos se plantan a lo targo de la pared o en el seto limitrofe, donde quedarán mejor exhibidas, las hierbas amantes de la humedad se provisionarán con lodo rico y agua en un medioambiente acuático. El mejor tugar para las hierbas no resistentes, las invasivas o las predilectas para cortar es en tiestos individuoles, que pueden trasladarse o volverse a plantar según las necesidades. Un grupo de tiestos también podría albergar una colección especializada, tal vez de pelargonios perfumados

Humulus lupulus 'Aureus' y Lonicere japonice 'Halluna'
El lúpulo dorado y la madreselva de la foto son muy
adecuados para una giorieta y, combinados
proporcionan tanto sombra como una
fragancia agradable en verano.
cuando la madreselva de
perfume intenso florece



nobila "Treneague"
Crear un césped de manzanilla a gran escala es muy dificil (razón por la cual los céspedes de manzanilla son tan escasos), pero la superficie relativamente pequeña sugenda aquí es mancho más crabata y

Chamaemelum

sugerida aqui es
mucho más realista, y
las zonas peladas que
aparezcan después del
invierno pueden
volver a plantarse con
facilidad



PARTERRE DE HIERBAS MEDITERRÁNEAS

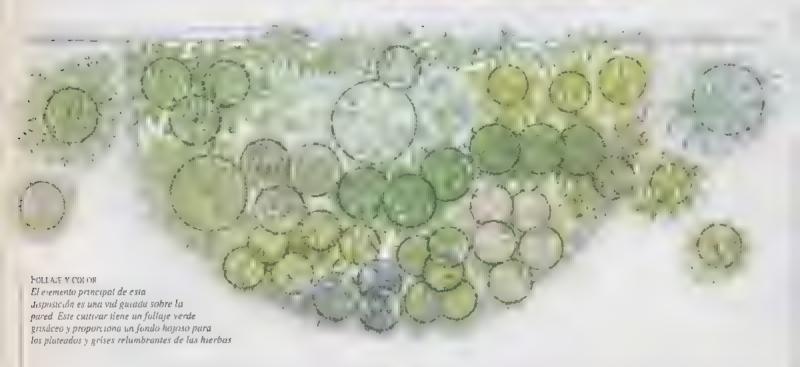
A l planificar un jardín de hierbas, la amplia gama de plantas disponibles para los jardineros permite considerar incluso las ubicaciones más extremas. El esquema aquí ilustrado sería adecuado para un parterre sumamente cál do y seco, expuesto al sol durante todo el día. Se trata de seleccionar las plantas adecuadas para estas condiciones: en un sitio soleado (como el que aparece a la derecha) se puede crear un jardín de hierbas en el que predomine el plateado, repleto de los aromas del Mediterráneo

UTILIZAR PLANTAS PLATEADAS

Es mejor situar este jardín de clima cálido contra la pared de un patio, lo que permite disfrutar de los aromas. Los recipientes son opcionales, pero añaden otro elemento exótico más, junto a eucaliptus altos y susurrantes, pitas espinosas y espliegos tiernos de hojas aterciopeladas. El follaje espinoso, las hojas velludas y los aromas picantes son mecanismos habituales de defensa en los medioambientes secos y soleados, protegen las plantas frente a los elevados niveles de luz ultravioleta y evitan que se resequen. La plantación se aviva por medio de amapolas de California (Eschscholzia californica), que florecen durante todo el verano



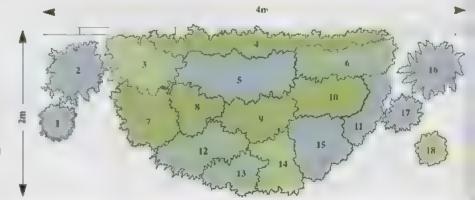
Lavandula angustifolia, Artemisia ludaviciana 'Silver Queen' y Tanacetum densum subesp. amani Esta agrupación de plantas de hojas plateadas es una variante de las combinaciones sugeridas en el planode más abajo. En el fondo, el purpura bri..ante de los esp regos destaca el follaje platendo de las artemistas, que se extenderan hacia os costados, rellenando los huecos Las flores amarillo bril ante y c. fo laje finamente dividido de lunacetum caen en cascada sobre la nared delantera. Como contraste para estas plantas de hojas pequeñas, hay matas dramáticas de , ardos en la parte de atrás, además de las hojas anchas y cubiertas de pelus.lla del gordo oboautosembrado (esps de Verbascum, en la parte desantera.



LISTA DE PLANTAS

- L. Lavandula lanata x 1
- 2. Eucalyptus globulus x 1
- 3. Silyhum marianum x 3
- 4. Vitis vinifera 'Incana' x 1
- 5. Artemista absinthium
- 'Lambrook Silver' x 1
- 6. Tanucetum balsamita var. tomentosum x 3
- 7. Helichrysum italicum x 1
- Lavandula staechas subesp. pedunculata x 3
- 9. Ruta graveolens x 3

- 10. Rosmarinus officinalis × 3
- 11. Salvia officinalis
- 'Berggarten' x 1
- 12. Iris germanica x 5
- 13. Eryngium maritimum x 3
- 14. Eschscholzia californica x 5
- 15. Thymus vulgaris
 - "Silver Posie" x 5
- 16. Agave americana x 1
- 17. Pelargonium 'Mabel Grey' x 1
- 18. Acinos arvensis × 3



JARDÍN DE HIERBAS BOSCOSO

Muchas hierbas interesantes que tienen propiedades medicinales, se originaron en zonas boscosas. Por ello, prosperan en condiciones húmedas y protegidas y toleran la sombra. En estas condiciones frescas y húmedas, desarrollaron hojas delicadas que solían tener forma de helecho o se convirtieron en tapizantes para proteger el suelo nco en humus debajo de éstas. Una excepción a esta regla es el digital (Digitalis), que está especialmente adaptado para crecer en los claros de los bosques. Las semillas del digital necesitan luz para germinar y pueden permanecer latentes durante años, hasta que se produce un claro entre los árboles, momento en el que miles de plantas jóvenes crecen todas juntas en un solo año y florecen en el próximo. Esta paata bianual significa que primero hay que volver a plantar los digitales de manera anual para complementar aquelos que se autorreproducen y para asegurarse de que haya flores todos los años. Geranium robertianum y el perifollo oloroso (Myrrnis adarata) suelen autorreproducirse de manera prolífica, mientras que la vincapervinca (Vinca) y la asperilla (Galium odoratum) se extienden de manera rampante. Para que el bosque no se convierta en una jungla, habrá que eliminar los plantones y los tallos rastreros cuidadosamente.

LISTA DE PLANTAS

- Sambucus negra
 Marginata' x 1
- 2. Myrrhis odorata x 3
- 3. Mentho suaveolens 'Varlegata' x 3
- 4. Vinca major x 5
- 5. Valeriana officinalis x 1
- 6. Aconitum napellus x 1
- 7. Trillium erectum x 3
- Geranium robertianum x 1
- 9. Ajuga replans 'Atropurpuren' x 3
- 10. Digitalis lanata x 3
- 11. Melissa officinalis x 1
- 12. Convallaria majalis x 5
- 13. Galium adoratum x §
- 14. Polygonum bistorta x 3
- 15. Aegopodium podagraria
 - "Variegatum" x 1





Sambucus nigra y Geranium robertianum

E. desarrollo de las hojas estriadas de este saúco (Sambucus mgo 'Marginata') se estimula podándolo de manera intensa es noño, incluso a ras de, suelo, ya que las hojas aparecen a finges de avierno. El Gerantum robertianum de color rosa propontiona un contraste delicado



Alchemilla mollis y Geranium robertianum Las hojas ondeadas y lobuladas del pie de león Alchemila mollis) se complementan con el foliaje tipo helecho, matizado de rojo, y las flores rosadas del Geranium robertianum



HIERBAS ENTRE FLORES

Si combina las hierbas con flores u otras plantas, podrá disfrutar del mejor de los mundos en su jardín. La bordura blanca y fragante ilustrada más abajo resulta maravillosa en un atardecer de verano; el jardín de rosas mezcla aromas y colores cálidos; la bordura curva permite un contraste y una selección amplios, con hierbas y flores que durarán todo el año.

PARTERRE BLANCO CON HIERBAS

La mejor ubicación para este tipo de plantas es contra un seto verde oscuro, donde las flores blancas se destacarán. Hay diversas hierbas que tienen flores blancas naturales, como el lirio de Florencia (*Iris germanica*) y

los Lilium candidum, y muchas otras tienen cultivares de flores blancas. Entre éstas están algunas de las hierbas culinarias más populares, como la salvia (Salvia officinalis), que aparecen en este plano; también hay cebollinos de flores blancas (Allium schoenoprasum), mejoranas (esps. de Origanum) y tomillos (esps. de Thymus).

UNA BORDURA MIXTA

Las plantas de este esquema son perennes resistentes y arbustos, salvo Lavatera trimestris 'Moni Blanc' y Nicoltana sylvestris, que se cultivan como anuales, y Lunaria annua 'Albo Variegata', una anual resistente que suele reproducirse a partir de las semillas y que se autorreproduce, aunque en las plantas jóvenes las estrías podrian no apareces



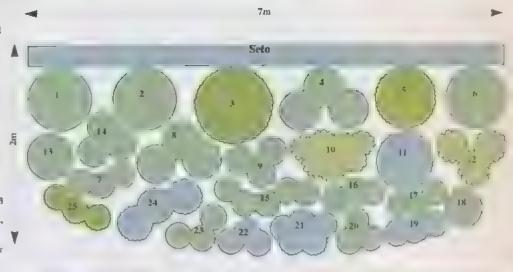
Rosa x alba 'Semipiena' y Crambe cordifaka Unas nubes de diminutas flores de C'eambe cordifaka proporcionan un fondo contrastante pura los capallos pesados y recfumados de la rosa blanca de Yurk

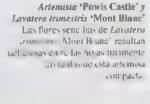


LISTA DE PLANTAS

- Terus baccota para el seto «Galega officinalis "Alba" x 1 2. Crambe cordifolia x 1
- A Crambe coratjona x 1 3 Rosa atha "Semiplena" x 1
- 4. Numbana sylvestris x 3
- 5. Philodesphus 'Belle b toile'
- 6. Veronicastrum virginicum f. album x 1
- 7 Tunucetum parthentum 'Aureum' x 3
- B. Gillenia trafoliata x 3 9. Agustuche foeniculum "A abaster" x 3
- 19. Lavatora tetarestrix "Mont. Blane" x 7
- If Artemisla 'Powls Castle' x 1
- 12. Lunaria annira "Alba Varlegata" x 3

- 13. Hosta 'Royal Standard' x 1
- 14. Lilium candidum x 3.
- 15 Artemisia pontica x 5
- 16 Iris germanica × 3
- 17, Aquilegia, Híbridos Music Series (blancas) x 3
- 18 Galium odoratum x 1
- 19 Ruta graveolens
- 'Jackman's Blue' x 3 20 Geraniam dolmaticum
- 'Album' x 3 21. Lavandula angustifolia
- 'Nana Alba' x 5 22 Dianthus 'Mrs. Sinkins' x 3
- 23 Viola cornuta 'Alha' x 3
- 24 Nativa officinalis "Albiflora"
- 25 Hyssopus officinalis l. albus











UNA BORDURA MIXTA CON HIERBAS

Un jardín de hierbas hecho a propósito tiene grandes ventajas, pero no es esencial: ¡las hierbas cultivadas junto a
otras plantas en el jardín seguirán teniendo el mismo perfume!
Al plantar de esta manera hay ciertas cosas a tomar en cuenta.
Es obvio que la altura es importante, de modo que hay que
asegurar que las hierbas que se incluyan tengan un tamaño
adecuado con respecto a sus compañeras. Aquí se han plantado ajedreas bajas (Sutureja spicigera) y perejil (Petroselinum
crispum) en los bordes, y en el fondo un grupo de dalias pulcras y compactas, que tienen poca posibilidad de astixiarlas.
También hay que tener en cuenta el color y la textura: se puede
plantar delicados ejemplares de cilantro (Coriandrum sutivium)
entre las espigas magenta de los gladiolos campestres para obtener una asociación interesante de plantas. En invierno, los
pensamientos (Viola x wittrockiana) y las achicorias (Cichorium intybus) a egrarán

byzantinus x 12

20. Cortandrum sativum x 5

Regonia semperflorens "Cocktail" y Thymus x cutrodorus "Archer's Gold" El folluje verde dorado de este tomillo rastrero, excelente tanto para usos culmanos como aromáticos, proporciona un buen contraste para los colores brillantes y mezclados de las begonias siempreverdes híbridas.





"Cocktual" x 7

17. Portulaca oleracea "Golden" x 5

HIERBAS EN UN JARDÍN DE ROSAS

Los colores opulentos y los aromas exquisitos de las rolesas son las atracciones principales del verano, pero las plantas pueden ofrecer un aspecto poco estimulante durante el resto del año. Una solución ideal para este problema es añadir una selección de hierbas aromáticas: el follaje finamente dividido grisáceo y que suele ser aterciopelado proporciona un contraste para las hojas verde oscuras de las rosas, y sus pequeñas flores de colores apastelados son un complemento para las rosas sin entrar en competencia con su opulencia. Todas las hierbas de este parterre están estrechamente relacionadas y sus flores van del blanco al rosado, pasando por el púrpura azulado. La similitud de su aspecto contribuye a la armonía entre las formas y los colo-

res La salvia de hojas púrpura (Sulvia officinalis, Grupo Purpurascens) es particularmente eficaz junto a las rosas rosado pálidas, mientras que la salvia de flores blancas (Salvia officinalis

'Albiftora') es una mejor elección junto a las flores amarillo salmón.

LISTA DE PLANTAS

J. Rosa "Mmc Alfred Carmere" x 2

2. Rosa gallica "Versicolor" x 1

3. Rosa x centifolia "Muscosa" x 1 4. Rosa bline Isanc Percire" x 1

5. Rosa 'Chambord' x I

6. Rosa 'Complicata' x 1

7. Tenersum chamaedrys x 27

8. Salvia officinalis "Albiflora" x 2

 Lavandula angustifolia 'Folgate' x 3

10, Hyssopus officinalis f.

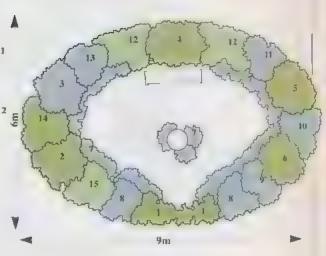
11. Salvia officinalis grupo Purpurascens x 3

12. Dianthus caryophyllus x 14

13. Lavandulo angustifoha 'Rosen' x 3

14. Salvia officinalis 'Berggarten' x 3

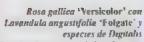
15. Origanum valgare x 3



S LUCCIÓN DE PLANTAS PARA E BORDE Una hierba excelente para el borde interior es el camedrio de pared l'Teucrium chamacurys Sin embargo, conxeguir la planta udecuada puede resultar difícil, ya que muchos viveros confunden la planta y el nombre de Teucrium chamaedrys con el camedrio hibrido para setos: T x lucidrys. El camedrio de paredes legítimo es más udecuado para los bordes, ya que tiene un desarrollo más pequeño y extenso. Si se planta el hibrido, habră que podurlo en primavera y otra (c) después de florecer



Rosa 'Mme Isaac Pereire' y Dianthus earyophyllus Los capullos bril antes de la rosa horbón rosada contrastan con el rojo profundo del clavel y los Dianthus chinenus más pálidos de centros rojos, que están en la parte coantera.



Este desphiegue apastelado y fragante recuerda a un antiguo jardín inglés campestre, con espigus elegantes de oigitales rosadas y blancas (Especies de Digitalis), ondeando por encuma de una profusión de rosas rosadas y el espliego "Foigate", compacio y de flores violetas.



UN HUERTO DE HORTALIZAS

En los jardines en los que el espacio es reducido, muchos se privan de cultivar sus propias hortalizas frescas. Pero la falta de espacio puede ser un desafío, como lo han demostrado los jardineros franceses al inventar el potager: un jardín ornamental y formal, en el que las hierbas se mezclan con los frutos y las hortalizas.

Tropaeolum majus y
Allium porrum 'Musselburgh'
Para este conjunto de plantas es
mejor elegu una capuchina arhustiva
y compacta (Tropaeolum majus) es
lugar de una trepadora. Si es
exticaden dentro del parterre, las
bases de los puerros (Allium porrum)
deberían blanquearse may bien
debajo de las hojas de las
capuchinas



UN JARDÍN VARIADO

La superficie se divide en pequeños parterres ordenados, que pueden estar a ras del suelo o en relieve. Estos últimos permiten un acceso fácil tanto para el cultivo como para la cosecha. La rotación de los cultivos ocurrirá de manera automática, ya que es casi seguro que éstos cambien de un año a otro, sólo por el placer de probar nuevas combinaciones de plantas.

Brussica oleracea 'Red Drumhead' y Petraselinum crispum

Hacia finales de la estación de desarrollo, las colerojas (Brassica oleracea) maduran debajo de los tallos en flor del perejil (Petroselimim crispian).





















LISTA DE PLANTAS

- | Marus mgra x 1
- 2. Cucumts sativus
- 'Telegraph Improved' x 4
- 3. Calendula officinalis x 6
- 4. Beta vulgaris Grupo Cycla x 12
- 5. Allium schoenoprasum x 3 6. Fragaria vesca x 7
- 1. Brassien oleracea
 - 'Red Dromhead' x 12
- 8. Petroxelinum crispum x 18
- 9. Alltum porrum
 - 'Musselburgh' x 16
- 10. Tropaeolum majus Series Whirlybird x 18
- Aspuragus officinalis x 5

- 12. Tagetes patula
 - "Sophia Mixed" x 24
- 13. Atriplex hortensis 'Rubra' x 12
- 14. Phaseolus vulgaris
- 'Purple Teepee' x 18
- 15. Raphonus sativus
 - 'Cherry Belle' x 24
- 16. Anthriscus cerefolium x 18
- 17. Foeniculum vulgare x 4
- 18. Cucurbita pepo 'Butteraut' x 8
- 19. Lactuca vativa 'Cocarde' x 16
- 20. Origanium vulgare 'Aureum' x 8
- 21, Rumex acetosa x 6
- 22. Lavandula angustifolia x 18



LA IMPORTANCIA DE LA ALTURA El uso nabilido, so de las alturas añade

El uso nabilidoso de lux alturas añade otra dimension a los diseños gemétricos sencillos, que de otro modo dependen en gran parte de imas plenias coioridas para obtener un efecto visual interesante. En este diseño, lo proporciona una morera como ejemplar permanente y algunas nierbas y hortalizas trepadoras guiadas sobre apovos altos, como cañas unidas en forma de cono. La posición de las trepadoras puede cambiarse anualmente y también el tipo de planta elegida. Como alternativa a las pepinos (Cucumis sativas) y las colubazas enanas (Cucuro ti pepo, ilustrados aqui se pueden plantar judias trepadorus, capuchinas en forma de vid o una calubaza (Laffa cylindica).

Tagetes patula y Asparagus officinalis
Algunas combinaciones de plantas tienen una finalidad
práctica además de ser vistosas. El clavelón dorado
francês (Tagetes patula) se planta acompañando a
espárragos para desalentar las plagas del suelo y las
moscas blancas, como se ilustra aqui





Lavandula angustifolia 'Municad' y

Rumex acetosa

Las hojas anchas y verde br l'antes de la acetora
no son especialmente decorativas pero su foi aje
proporciona un contraste frondoso para las espigas
purpuras de los esplaegos.





Lactuca sativa "Cocarde" y
Origanum vulgare "Aureum"
Esta lochuga "Cocarde" tiene hojas
color bronce profuncamente
divididas que son ornamentales
además de comestibles. Culti var
junto a una mejorana dorada, como
Origanum vulgare. Aureum., una
hierba de sabor y efecto excelente
como piarra de jardín

HIERBAS EN RECIPIENTES

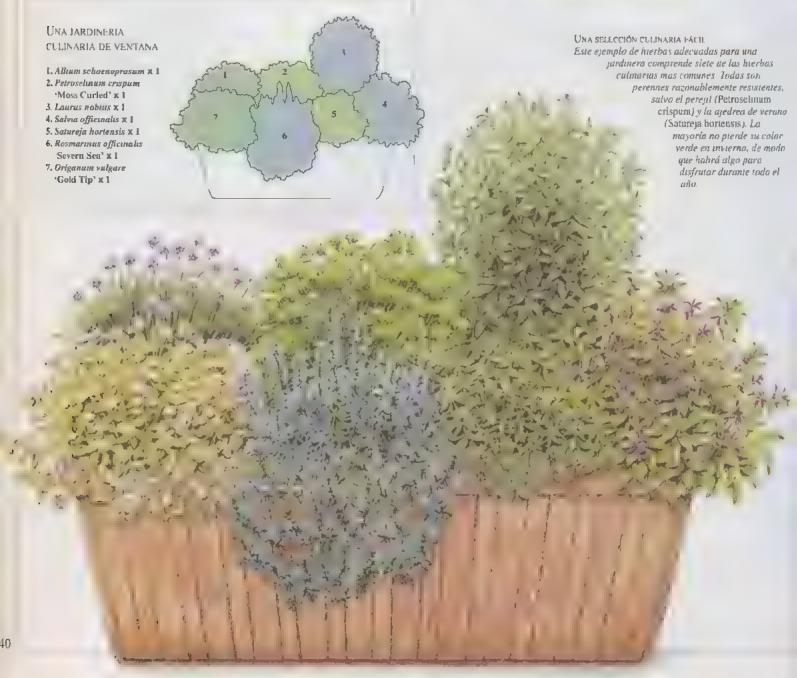
Plantar hierbas en recipientes es una forma práctica y decorativa de exhibir su hierbas predilectas, especialmente si el espacio del jardín es limitado. Se pueden situar de manera que la cosecha sea cómoda y su aspecto cambiará de un año a otro si se vuelven a plantar con una selección de hierbas diferentes.

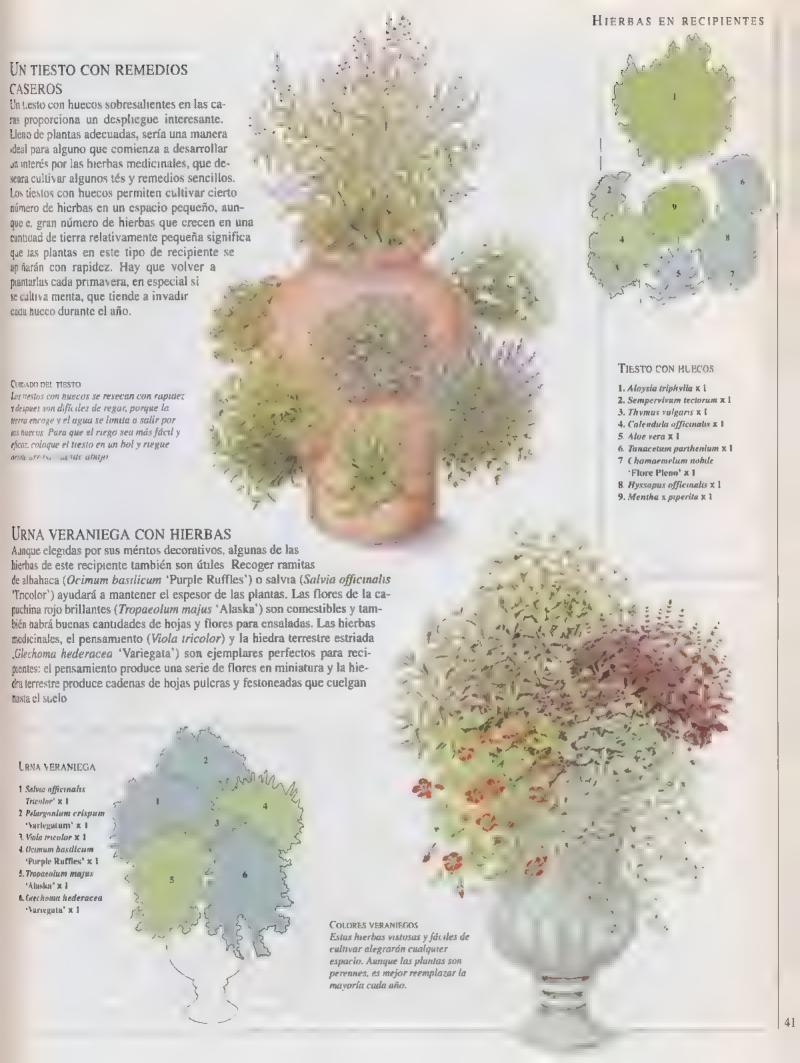
UNA JARDINERÍA CULINARIA DE VENTANA Una jardinera es una de las mejores maneras de cultivar hierbas, ya que proporcionará hojas frescas y un sitio protegido para las plantas. Se deberá cambiar las plantas de la jardinera cuando éstas se apiñen; merecerá la pena conservar el laurel (Laurus nobilis) y el romero (Rosmarinus officinalis 'Severn Sea') para plantar en recipientes más grandes o en suelo abierto. Los cebollinos (Allium schoenoprasum) y la mejorana (Origanum vulgare 'Gold Tip') pueden dividirse para volverlos a plantar.

RECIPIENTES VARIADOS

Un interesante grupo de hierbas
en diversos recipientes, en el que
se aprovechan las diferentes
alturas. Si la propiedad incluye un
hali on o unas escaleras, una
colección de recipientes
interesantes puede convertirlos en
herbarios muy singulares.
También se pueden utilizar cestas
colgantes y trepadoras guadas
sobre espalderas especiales,
diseñadas para colocar en
recipientes.







Uso de las hierbas

Un MALENTENDIDO MUY COMÚN consiste en pensar que las hierbas son plantas pequeñas, verdes, frondosas y de aroma fuerte. Lo cierto es que tanto en términos económicos como medicinales incluyen una sorprendente diversidad de plantas, desde árboles enormes de los bosques tropicales hasta algas y hongos. No menos sorprendente es la variedad de partes que se emplean, así como algunos de los usos para los que se recolectan. Es frecuente que una par-

te de la planta tenga propiedades diferentes que las otras. En el caso de *Hibiscus sabdariffa*, por ejemplo, solamente el cáliz de la flor proporciona los aromas y colorantes que se utilizan en las infusiones.



USO DE LAS IIIERBAS Secas y aromáticas, dispuestas para ser procesadas

También en la medicina china se encuentran muchos ejemplos de utilización específica: las pieles de frutos pelados de Citrus reticulata se consideran medicamentos completamente diferentes de las de los frutos sin pelar. Los métodos de preparación y de almacenamiento también afectan a las propiedades de la hierba. Los aceites volátiles se evaporan fácilmente cuando se exponen al calor o a la luz, y mientras que ciertas hierbas deben usarse frescas, otras se

utilizan solamente una vez secas. En esta sección se consideran algunos usos de las hierbas, tanto en el pasado como en el presente, y se ofrecen algunas sugerencias para adaptarlas a nuestros días.

Si se piensa en utilizar cualquier hierba para usos culinarios, medicinales o de cualquier otro tipo, es esencial
asegurarse de que se dispone de la planta indicada. Los nombres comunes a veces son engañosos, ya
que un mismo nombre puede aplicarse a especies diversas.
Hay que evitar la tentación de reemplazarlas por hierbas similares, sobre todo cuando se trata de usos medicinales; las
subespecies y las variedades pueden ser químicamente diferentes, aunque es posible que los cultivares con pequeñas
variaciones no lo hagan. Hay que asegurarse de utilizar solamente la parte especificada y y su recolección como indica

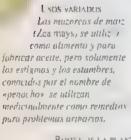
PARTES DE LA HIERBA

el Diccionario de hierbas (pp. 224-373)

El Diccionario distingue qué partes de cada hierba se utilizan para propósitos específicos. El término planta completa se refiere normalmente a las partes situadas por encima de la tierra (partes aéreas). Hojas y tallos constituyen las partes más utilizadas. En los tejidos verdes tiene lugar la fotosíntesis, y en ellos se encuentran muchos componentes, como los aceites volátiles o los alcaloides. Las hojas y los tallos están en su plenitud durante la primavera y el verano.

En muchas plantas la *flor* constituye la parte reproductora. Muchas veces la corola (pétalos) es de colores vivos y muy fragantes para atraer a los pol.nizadores. Los pétalos están protegidos por un anillo de sépalos que forman el cáliz, que a menudo tiene un aroma muy fuerte y diferente al de la flor abierta. En el centro se encuentra el órgano femen no el pistilo, y/o la parte masculina: los estam-

bres. En muchas plantas las semillas se encuentran rodeadas por un fruto. Las partes subterráneas de una planta son órga-



PARTES DE LA PLANTA

Este puesto de hierbas
medicinales en Kaili, China
occidental muestra cómo se
venden partes específicas para su
uso en remedios tradicionales. Se
venden plantas enteras, frutos
manojos de tallos frondoxos,
corteza seca, y también partes
subterraneas, como bulbos,
rizomas y aubérculos.



A AAPRAN

El azafrán consiste solomente en
los est, gmas y estilos (conocidos
como pistilo, de color escariata
de Crocus sativus otras partes
de la flor san inútiles como
colorante o para uso medicinal.
Los pistilos de otras clases de
Crocus no pueden atilizarse
como sustitutivos

nos de almacenamiento de tipos diversos, con frecuencia ricos en nutrientes que se concentran más cuando la planta está mactiva. Entre estas partes se distinguen las raices, los rizomas (a menudo consistentes en tallos gruesos con brotes que producen retoños), tubérculos (tallos gruesos), tallos bulbosos (bases de tallos abultados), y bulbos (bases de hojas carnosas). Todos los tipos tienen una capa de piel o corteza que puede tener propiedades diferentes de los tejidos interiores, así como de la parte de la corteza que queda por encima de la superficie. El centro de los árboles leñosos y as ramas es el meollo, rodeado por la albura, que está protegida a su vez por la corteza exterior. Los tejidos duros están compuestos por lignina, un compuesto aromático complejo, nco en resinas, colas y aceites. Despojar a un árbol o arbuso de secciones de su corteza equivale a hacerlo vulnerable a as infecciones. Cortar un anillo de corteza alrededor de un tronco o de una rama equivaldrá casi con total segundad a la muerte de la planta

LTILIZACIÓN SECURA DE LAS HIFRBAS

Se dice a menudo que los remedios herbales son seguros porque son naturales, pero no ocurre así necesariamente. Cualquier hierba, se use externa o internamente, puede causar reacciones desagradables en según qué personas. Consumidas en exceso todas las hierbas son tóxicas, y pueden provocar reacciones impredecibles si se mezclan con otras hierbas o medicamentos. La información que se ofrece en este ibro es solamente de interés general y no debe tomarse como una recomendación de uso.

La automedicación con remedios herbales solamente debe desinarse a problemas pequeños, como tos y resfriados, manestar estomacal y magulladuras. Es muy importante respetar la dosificación. Los niños, las mujeres embarazadas y las personas mayores no deben tomar ningún tipo de medicación herbal a menos que así lo haya prescrito un médico cuanficado. La automedicación durante el embarazo pone en peligro al feto. No deben tomarse remedios herbales junio con otros medicamentos, aunque se hayan comprado con



At MACENAMIENTO N. TRIENT.
Petroselinum crispum var
tuberosum es un ejemplo de
planta cuya raiz principal se
huicha hasta convertire en una
rafi primuria para aumacena
nutrientes durante la fase latente
invernut. Como tos nutrientes
están más concentrados en estu
etapa, la cosecha se deva a cabo
normalmente en uwierno untes de
que empiece la nueva etapa de
desarrolto veraniego.

o sin receta, sin antes consultar con un médico cualificado en temas de herboristería

Deben tomarse muchas precauciones con los remedios por inhalación, ricos en aceites esenciales. Dichos aceites son concentrados - para producir 30 g de aceite de limón son necesarias las pieles de 85 limones— y muy tóxicos, tanto interna como externamente. Existe una amplia gama de aceites esenciales que sirven como condimento culmano. para popurrís y que se utilizan en aromaterapia. Hay que evitar el uso de remedios herbales en problemas como la obesidad, el agotamiento y la tensión nerviosa; estos problemas se solucionan mejor con un cambio del estilo de vida. Las fórmulas adelgazantes, los tónicos y los sedantes se basan muchas veces en hierbas que contienen ingredientes potentes. Hay que pensar en términos de mejora de salud más que en la curación de achaques. Utilizadas regular y moderadamente como parte de una dieta y un estilo de vida equilibrados, las hierbas estimulan la inmunidad y dan una sensación de bienestar Cultívelas para utilizarlas en la cocina, en ensaladas o en tés, o para preparaciones destinadas a la piel o el cabello, y disfrute de sus colores y fragancias.

R..SINA DE. NCIENS..
Incienso (Boswe lia sacra) a la venta en un mercado sonali. Se recolecta raspundo támmas de ta corteza. A partir de entonces, o bien se raspa la goma de la resina cuando rezuma, o bien se deja qui escurra hasta unas alfombras de hoja de palma, en tas que se soladifica. Los métodos de recolección son los inismos hor que en la ontigüedad, pero los precios han cambiado, en tempo de los romanos, el incienso era tar caro como el oro.

HIERBAS VENENOSAS

La toxicidade as hierbasies Machas hierbas venenosas se muy variable, desde plantas cultivan como ornamentales estas incluyen las siguientes, scolonus), que hene usos tanto

- Decaleras (Digitalis esps.)
- · Acóndo (Aconitum esps.)
- * Cólquico (Colchicum esps.)
- Muguete (Convallaria majalis)



• Adormidera (Papaver somniferam)

• (Phytolaceu esps.)

- Vincapervinca de Madagascar (Catharanthus roseus)
- Gloriosa (Gloriosa esps.)
- Riemo (Riemus communis)
- Dulcamaca (Solanum dulcamara 'Varuegatum')
- · Dafnes (Daphne esps.)

Las siguientes pueden provocar irritación cutánea al manipularlas

- Primavera (Primala veris)
- Primavera (Primala vulgaris)
- · Ruda (Ruto graveolens)

En algunos países se colocan letreros para alertar a los jardineros sobre estos peligros, pero cualquiera que cultive plantas debe considerar la seguridad de los niños y de los animales



recetas, son potencialmente pe igrosas cuando se presentan en acetes esenciales para los cuales se necesitan medidas y dosificac ón muy cuidadosas, nelas, para su uso externo.

alimentatios como medicinales

Atropa hettadonna), pero no es-

pueden contener sustancias que en exceso resulten venenosas

jasta la mortal bellaciona

necesario decir que por

beneheas que sean, también

Esto es cierto incluso para

piantas calinarias corrientes

como el tomillo, la mejorana, el romero y la menta, todas estas

conuenen acertes volát les que

son extremadamente venenosos en grandes cantidades. Aunque

son may seguras cuando se un ran frescas o secas en las

can dades expresadas en las

USOS CULINARIOS DE LAS HIERBAS

Las hierbas marcan la diferencia en los alimentos. La cocina de una región determinada se caracteriza tanto por las hierbas que utiliza como por los alimentos básicos. Tendemos a establecer diferencias entre hierbas, especias y condimentos, pero estas diferencias son mínimas: «hierbas» son normalmente las partes frondosas aromáticas; «especias», las semillas, raíces y cortezas de olor penetrante, «condimentos», los productos que se usan normalmente del mismo modo que las hierbas y especias, pero que son alimentos en sí mismos, como en el caso del café, chocolate, nueces, cítricos, cebollas, ajos y rábanos. En algunos casos (hinojo, eneldo, cilantro) se utilizan tanto las hojas como las semillas.

> Otra categoría es la de las hierbas para ensalada. Aunque lo más habitual es añadirlas a las ensaladas,

estas hierbas también pueden usarse en sopas y guisados. Entre ellas se incluyen los berros, acederas, dientes de león, orugas y achicorias. Todas las hierbas y especias tienen aromas y sabores muy particulares, pero experimentan cambios súbitos según los alimentos o condimentos que los acompañen. Las mezclas fragantes se han convertido en características de la cocina de ciertas regiones: bouquet garni (perejil, tomillo y hoja de laurel) en Francia, garam masala (comino, semillas de cilantro, cardamomo, clavos, macis, canela, hoja de laurel, pimienta negra) en el norte de la India, y el polvo de cinco especias (véase la página opuesta) en China. La menta, de sa-

bor intenso, afecta al gusto de manera muy diferente en el té a la menta marroquí, o en la salsa de menta (un acompañamiento para el cordero asado), o en el julepe de menta (una bebida dulce), o en la harissa (una pasta tunecina hecha con menta, chiles, commo, coriandro, alcaravea y ajo), o en el tabbouleh (una ensalada de Próximo Oriente consistente en menta, perejil y trigo bulghur) o, finalmente, en el

tzatziki (una salsa de menta, pepino y yogur)

AYLDAS A LA DIGESTIÓN DE LA COMIDA

Las hierbas dan color y sabor. Las sopas hechas con ingredientes incoloros resultan mucho más apetitosas con las motas del perejil o del cebollino picados. El amarillo es un color especialmente apetitoso, sutil en el azafrán y brillante en la cúrcuma. Aunque raramente se presente en semillas, el «annatto» es un colorante que se aprecia habitualmente en las mantequillas,

> margarinas y quesos «rojos», que de otra manera serían de color crema. La paprika otorga un glo-

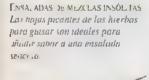
> > PASTA PICANTE TUNECINA La tunecina pasta de chile harissa, contiene chiles rojos secos (arriba izquierda), alcaravea (arriba derecha), hojas de menta secas (abajo derecha). con commo y senullas de coriandro molidos. Se le puede añadir sal y ajo picado. Los chiles secos se remojan en aguatemplada v después se machacan o mesclan con los demás ingredientes. Los chiles frescos son muy fáciles de secar y luego se pasan por el molinillo de las especias para fabricar polvo de chile grueso o fino.





UNA TIENDA DE ALIMENTACIÓN Esta Henda de Sri Lanka muestra la diversidad de la comida. Una hierba característica de esta región es Murraya koenigii, o hojas de curri. Es fácil encontrarlas en cualquier comercio de esa región ya que

noso color rojo ladrillo a platos como el guiasch. Se hace con pimientos rojos (Capsicum annuum) secos y pulverizados, como la cayena, pero puede utilizarse en cantidades mucho mayores porque carece del alcaloide picante de la cayena, la capsaicina. Las hierbas y las especias incrementan también el contenido vitamínico y mineral de la comida, y mejoran la digestión. El ajo es rico en germanio, beneficioso para la circulación. El elemento amargo de hierbas y especias sirve para «preparar» el sistema digestivo, ya que estimula el hígado y la vesícula bihar, mejora la digestión, sobre todo la de grasas, y contribuye a la eliminación de toxinas. Los aperitivos lígera mente amargos y los alimentos crudos, como las ensaladas y las crudités, se consumen habitualmente con este propósito. Los aceites esenciales son los componentes clave, tanto en el sabor como en los efectos benéficos de hierbas y especias.





LA COCINA CON HIERBAS Y ESPECIAS

Las especias y hierbas deben asase cuanto más frescas mejor, ya que los aceites esenciales (el pracipal componente atomático) se evaporan esega da Para un saboi optimo, cultive sus propi os hierbas y compre especiais eneras, podrá moterlas en pequeñas can idades según las siva necestando.

Añada hierbas hacia el final de la cocción para dar el mejor abor y para retener la frescura de color verde. Arene on un granable en la cocana agnifica que los aceites volútries están en el aire, no en la comida. El ajo, las especias y las hierbas más fuertes, como las hojas de laurel, pueden añadirse af principio para que sus sabores impreguen la comida.

Añada hierbas o especias a los vinagres, aceites y mostaza para dar an sabor sutil a las guarniciones, condimentos y adobos. Prepare cierta cantidad por adelantado para permitir la impregnación de sabores (ais botellas de vinagre o aceite con una ramita añadida se mantendrán durante un año; véase el método en Cultivo de

hierbas, p. 393). Esta es una buena manera de usar hierbas de aroma fuerte, como el espliego, que son difíciles de añadir directamente a la comida (especialmente a las ensaladas)

Puede intentarse añadir hierbaspara guisar, como dientes de león y hojas de capuchina, orugas o acederas a las ensaladas verdes, por su sabor picante. Muchas de estas plantas contienen también vitaminas valiosas, y los berros tienen indices elevados de hierro, componente esencial de una Jieta sana.



Costicua de Azarran Recogida de flores de azafrán (Crocus sauvus, en Europa meridianal Los pistilos de cada flor se separarán manualmente más tarde. El usa del azafrán en la cocina se remonta al siglo x a C

Muchos son fuertemente antisépticos y protegen contra microorgan.smos dañinos. El hinojo, el eneldo y la alcaravea contienen aceites carminativos que alivian casi instantáneamente los gases estomacales. Son convenientes para comidas que a mucha gente le resultan indigestas: el hinojo con pescado aceitoso, el eneldo con los pepinos y la alcaravea con la ensalada de col o con carnes grasas.

Efectos benéficos de las hierbas

La menta tiene efectos sedantes y ligeramente anestésicos en el tubo digestivo. De ahí la popularidad de las infusiones y los bombones de menta después de las comidas. La perilla, que se utiliza en los platos de pescado crudo japoneses, contiene antídotos para la intoxicación por marisco. El ajo es un desinfectante gástrico excelente, tanto si se consume en cápsulas como con la misma comida, conveniente en los viajes como previsión contra diarreas y vómitos. El lado terapéutico de las hierbas culmarias era más popular en tiempos pasados que hoy en día. La ginebra de endrinas contenía originalmente menta poleo y valeriana para aliviar la tensión del ama de casa, por lo que recibió el nombre de «mother's ruin» (la ruina de mamá). En la Edad Media se confeccionaban unas gachas calientes purgativas con grano grueso, grasa y tanaceto, y la sopa de ortigas se consumía como purga de primavera para limpiar el cuerpo de residuos acumulados en invierno por la falta de ejercicio y los alimentos pesados.

Los alimentos medicinales siguen siendo importantes en las prácticas chinas y ayurvédicas tradicionales. En los países cálidos, el consumo de especias picantes como el chile, el jengibre y la pimienta, eleva el nivel del metabolismo, incrementa la sudoración, con lo que se enfría el cuerpo, y acelera la eliminación de toxinas. Las especias tienen también una función conservadora, de gran importancia en las regiones cálidas en las que los alimentos se descomponen con rapidez. Algunas hierbas y especias son conocidas universalmente. Lo mismo que la pimienta, el jengibre, la canela y la nuez moscada, el ajo es un componente apreciado en mu chas cocinas. Los chiles y la cayena eran desconocidos fuera de Suramérica antes de que Colón descubriera el Nuevo Mundo en 1492, pero ahora son característicos en platos del norte de África, India y Asia, y se consumen también en los países templados.



POLVO DE CINCO ESPECIAS

Los ingredientes del polvo de cinco especias sun, onís estrellodo,
pumienta de Sichuan o fagara, cassia, semilias de hinojo y clavos, Es
popular en toda China y Vietnam. Los frutos leñosos del anís estrellodo
se abren en esta bonda forma de estrella cuando maduran

Recorect on DE PIM ENTA Cosecha de pomenta en el reino de Gulon, Kerala, India thamición des tibro francés del ago EV Lavre des Merves des Bisas los primeros tiempos se cimenta por todo el nundo con la pimenta el jeng libre la canela, ta nies moscada y los clasos. La competiena entre companitas y nacione era niensa



USOS MEDICINALES DE LAS HIERBAS

Las hierbas han sido un factor esencial en el cuidado de la salud a través de todas las épocas y culturas. Se preparan de muchas maneras con el fin de extraer sus ingredientes activos para usos tanto internos como externos. Hoy en día los herboristas occidentales tienen tantos conocimientos de anatomía y fisiología como un médico, pero recetan hierbas para corregir desegutibrios subvacentes más que como alivio temporal. La mayoría de recetas reúnen varias hierbas que trabajan juntas para conseguir mejores efectos. Es el llamado «efecto sinérgico».

> Los sistemas de medicina herbal son numerosos, lo mismo que sus practicantes en diferentes partes del mundo. En las culturas tribales, los remedios herbales forman parte del chamanismo (culto a los espíritus), que atribuye la enfermedad a espíritus diabólicos. La primera tradición herborista europea atribuía la enfermedad a duendes malignos. Los curanderos del Amazonas diagnostican las causas mágicas de las dolencias por medio de drogas alucinógenas y de la danza. Las hierbas se utilizan como talismanes y como curas.



Los herboristas chinos ven la enfermedad como un síntoma de la discordia en el equilibrio entre energías cósmicas opuestas (yin' femenino, oscuro, frío; yang: masculino, brillante, caliente) y elementos (madera, fuego, tierra, metal y agua). La energía (ai) fluye por canales llamados meridianos. Los herboristas chinos usan básicamente más de 700 prescripciones y su materia médica describe más de 5.500 hierbas. De modo similar, los médicos ayurvédicos contemplan al paciente como un microcosmos de las fuerzas que todo lo impregnan: prana (aliento, vida), agni (espíritu, fuego) y soma (amor/armonía), que interactúan con los elementos tierra, agua, fuego, aire y éter, fluyendo a través de los centros de energía o chakras. Los elementos se combinan en tres humores, vata (viento), pitta (fuego/bilis) y kapha (flema), que marcan el perfil individual de salud y determinan los tipos de hierba y comida que se prescriben. La ayurveda («ciencia de la vida») usa unas 500 hierbas

La herboristería occidental es esencialmente ecléctica, Históricamente influenciada por prácticas egipcias, asirias e indias, durante varios siglos estuvo dominada por la primera teoría griega de los elementos (fuego, aire, tierra, agua), humores (sanguíneo, colérico, melancólico, flemático) y fluidos corporales esenciales (sangre, bilis amarilla, bilis negra, flema). Las hierbas y los alimentos se clasificaban como caAnónimo francés del siglo xviii que ilustra la recepción de un maestro upotecarto lientes, secos, fríos y húmedos y se prescribían para equilibrar los sistemas corporales. La medicina de Hipócrates (468-377 a.C.) y de Galeno (siglo II d.C.) evolucionó a partir de este sistema, todavía vigente para la medicina unani (is.amica). Durante varios siglos la herboristería europea estuvo influenciada por la doctrina de los específicos, desarrollada por el alquimista y médico suizo Paracelso (h. 1493-1541), que creía que Dios daba a las hierbas curativas un color o forma simbólicos para indicar su uso. En el siglo XIX surgió el fisiomedicalismo de Samuel Thomson, un sistema que combinaba aspectos de la medicina de los americanos nativos con curaciones europeas tradicionales de las postrimerías del siglo XVIII. El fisiomedicalismo valoraba el calor como fuerza curativa y se proponía restaurar la vitalidad a través de las hierbas que estimulaban o sedaban el sistema nervioso y que tenían efectos astringentes o relajantes en los tejidos. La homeopatía es completamente diferente a la herboristería: utiliza dosis mínimas de una hierba que en personas

a igual» formulada por Samuel Hahnemann en 1796 Los remedios de hierbas se preparan de diferentes maneras. Algunos son de aplicación interna y otros se aplican sobre la piel.

saludables producen síntomas similares a los de la enferme-

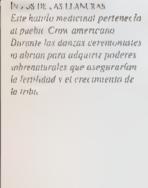
dad que se está tratando. Se basa en la teoría del «igual cura



PRACTICAS MÉDICAS MEDIEVALES EN OCCIDENTE

RECOLECCIÓN EN CHINA La recolección de hierbas es el primer paso en la preparación de remedios tradicionales.

INGREDIENTES SILVESTRES Este puesto medicinal de Brasil, muestra la enorme variedad de productos que se obtienen después de procesar las plantas



INTISIONES Se vierte agua a punto de hervir sobre la hierba y se tapa durante 5-10 minutos. Este método es mejor para raíces y flores. Las cantidades estándar son 75 g de hierba fresca o 30 g de hierba seca en 500 ml de agua. Las infusiones uchan beberse en el mismo día.

Decocción. Se hierve la hierba a fuego lento durante por lo menos 15 minutos para después colar el fíquido. Es el método más indicado para las partes duras, como la corteza o las raíces. Las cantidades estándar son 60 g de hierba freca o 30 g de hierba seca en 500 ml de agua. Las decocciones deben tomarse en el mismo día.

MACERACIÓN. Es el método indicado para hierbas que podrían perder su valor terapéutico al calentarlas: se pone la hierba en remojo a temperatura ambiental durante 12 horas. Colada o exprimida, la mezcla se utiliza de manera similar a las nfusiones y decocciones. Las cantidades estándar son una parte en peso de la hierba por cinco partes en volumen del líquido; por ejemplo, 25 g de hierba seca por 500 ml de agua. TINTURAS. Se hacen del mismo modo que las maceraciones, pero utilizando una mezcla de alcohol y agua que preserva y extrae los componentes. El alcohol etílico se usa comercialmente, pero también está indicado utilizar vodka diluido. Las cantidades se dan en proporciones de 1:4, es decir, una parte de hierba por cuatro de líquido. Se conservan bien y son más concentradas que infusiones y decocciones.

EXTRACTOS DE LÍQUIDOS En su preparación se siguen proporciones farmacéuticas y ofrecen un extracto concentrado y conservado. Las cantidades son una parte de hierba y una parte de alcohol.

Tes (Tisanas). Se preparan como las infusiones, pero con bierbas aromáticas como el tilo (Tilia esps.), el hinojo (Foemaulum vulgare) o la camomila (Chamaemelum nobile). Los tes herbales pueden endulzarse, pero no se les debe añadir leche. La ortiga es sosa y sin aroma, por lo que puede anadirse al te indio o chino por sus efectos tónicos.

Zi mos Es un buen método para las nierbas que son mejores frescas, como el amor de hortelano (Galium aparine). Se puede utilizar un exprimidor para consumirla fresca o bien para congelarla. Dan poco de sí, de manera que se precisan grandes cantidades de hierba.

JARABES. Son soluciones azucaradas concentradas que ayu-Jan a conservar infusiones y decocciones. Añaden un elemento calmante a hierbas como el marrubio (Marrubium ulgare) y las hacen más sabrosas. El líquido se calienta antes de añadir el azúcar o la miel. Las cantidades estándar son 500 ml de líquido por 500 g de agente edulcorante.

CATAPLASMAS. Consisten en una pulpa o pasta preparada con hierbas frescas, secas o en polvo calentadas con un poco de agua. Se aplican como se muestra al lado, y si fuera necesario se vuelven a aplicar. Las investigaciones han demostrado que los componentes curativos de consuelda (Symphytum officinale) penetran profundamente en los tejidos cuando se aplican de este modo. La catapfasma más sencilla es la que consiste en una hoja cortada aplicada a una picadura de orisas.

COMPRESAS. Constituyen una alternativa a las cataplasmas. Se empapa un trapo limpio en una infusión caliente, o en una decocción, o en tintura diluida, y se aplica sobre la parte. Pueden ser frías para dolores de cabeza y fiebres menores.

Aceites Se utilizan como curativos para la piel, para acondicionar el cabello y para masajes. El aceite de girasol es apto para el tratamiento de dolores musculares y pequeñas nerdas, pero el aceite de almendras es mejor como acondiconador y relajante. Los aceites medicinales se preparan de tres maneras: se calientan 250 g de hierba seca o 750 g de



Herhoristeria modi.rsa Hierbas secas y esponjas vegetales en una herboristeria moderna.



FABRICACION DE UNA TINTURA La primera etapa en la confección de una tratura. Para prepararla debe verterse agua a punto de hervir sobre la hierba. Luego se guardará la mezcla durante dos vemanas, agitandola de vez en cuando. Puede aplicarse caliente o fría.



APLICACION DE UNA CATAPLASMA La pasta herbal se extiende entre dos capas de gasa y se aplica sobre la parte afectada tan caliente como sea soportable

hierba fresca en 500 ml de aceite en un cuenco con agua hurviendo durante 2-3 horas —es recomendable para la pica gallina (Stellaria media), la consuelda y el romero (Rosmarinus officinalis); se llena una jarra con hierba fresca, luego se cubre con aceite, se tapa y se deja descansar durante 2 o 3 semanas, tras las que se renueva la hierba para otras 2 o 3 semanas, con lo que se incrementa la concentración -recomendable para flores como el hipérico (Hypericum perforatum) y la caléndula (Calendula officinalis); se anaden 25-50 gotas de aceite esencial a 100 ml de aceite para su uso inmediato como aceite para frotar o para masaje.

UNGUENTOS. Se confeccionan calentando hierbas en vaselina o una grasa sólida de otro tipo en un cuenco con agua hirviendo durante unas 2 horas, para después, cuando el líquido todavía está caliente, colarlo en jarras. La cantidad estándar es 60 g de hierba seca por 500 g de grasa.

Polivos. Consisten en hierbas secas molidas que se utilizan para hacer pastillas, cápsulas o pastas. Dichos polvos pueden consumirse con leche o agua, o mezclarse con aceite o miel

TRATAMIENTO PERSONAL CON REMEDIOS HERBALES

El uso de remedios herbales, que pueden confeccionarse en casa o comprarse para lu ocasión, es adecuado para problemas menores, pero no se recomienda para molestias persistentes o graves

UN BOTTQUIN DE HIERBAS MUY

- camonida o flor de tilo en infusión para tensión nerviosa e insomnio
- toronjal (melissa) en infusión para molestras estomacio es relacionadas con el estres (especialmente en miños)
- unguento de pica gallina para las irritaciones de piel.
- unguento de consuelda para las pequeñas heridas
- hamamelis destilado para rasguños y ojos uritados
- cápsulas de ajo para los

- resfriados, gripes y catarros

 * mezclas herbates patentados
 para resfriados para
 determinados (pos de
 resfriado de pocho (productiva
 o «húmedo») o secos e
 pritantes (requieren remedias
 diferentes
- mezclas berbaies patentadas descongestivas para resfriados
- edpsalas de jengibre para los marcos ocasionados por los viaies
- alcaravea semillas que se mastican) o hinojo para
- orfusión para la indigestaba • aceite de expliego para quemaduras y escaldadoras que
- no revisten gravedad

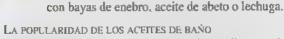
 aceite de evenam burburum
 para calenturas
- acette de clavo para dolores dentales a la espera de, tratamiento acecuado

USOS COSMÉTICOS DE LAS HIERBAS

os antiguos egipcios valoraban tanto los cosméticos y la perfumería que los enterraban con sus productos de belleza, como lápices de ojos y kohl, guardados en vasijas decoradas. Los perfumes de la tumba de Tutanjamon aún conservaban algo de fragancia más de 3.000 años después. Los ingredientes más comunes eran el incienso y la mirra, que se mezclaban con aceite de sésamo, almendra, oliva o balanos. Las resinas gomosas como la mirra se añadían por su aroma y como fijadoras para perfumes elusivos. Según una receta para el aceite de lirio, la mirra se añade al cardamomo, el cálamo aromático, la

canela y los pétalos de 2.000 lirios.

gredientes de plantas aromáticas Cuando se enfriaban se utilizaban como unguentos o bien se les daba forma de cono para llevarlos en la cabeza, de manera que se iban fundiendo gradualmente y ungían el cuerpo y los vestidos de grasa perfumada. Los antiguos egipcios también utilizaban los prototipos de la mayoría de preparados dermatológicos actuales: depilantes, hechos con goma, pepino, jugo de higos y otros ingredientes; desodorantes, con incienso como ingrediente básico; cremas limpiadoras



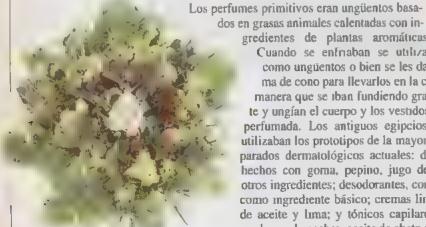
Las antiguas civilizaciones de Egipto, Persia e India conocían los aceites perfumados. Los antiguos griegos estudiaban el arte de la perfumería y traspasaron su amor por los cosméticos y los perfumes a los romanos, quienes a su vez lle varon su influencia a toda Europa. Los romanos desarrollaron diferentes clases de perfumes: unguentos sólidos y líquidos y perfumes en polvo. Estos eran especialmente populares para después del baño, un importante acto social en el tiempo de los romanos. En la Edad Media, tras el perfeccionamiento de las técnicas de destilación por parte de

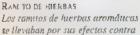
Los aceites corporales para perfumar e hidratar la piel después del baño eran tan populares entonces como lo son en la actualidad. Aunque hoy en día los preparados para el baño se fabrican sintéticamente, uno de los pocos acertes de dispersión naturales es el aceite rojo de Turquía (aceite de ricino sulfonado). Para preparar un aceite de baño natural propio hay que añador 50 gotas de aceite esencial a 50 ml de aceite rojo de Turquía (disponible en comercios de aceites esenciales). Se puede probar con el limón (refrescante), el espliego (sedante), el geranio (relajante), el romero (estimulante) o el amaro tonificante (inspirador).

El espliego, que perfumaba el agua caliente de los baños públicos romanos y se llevó hasta los rincones más lejanos del Imperio, se fue asociando cada vez más con el aseo, tanto personal como doméstico. La primera receta para la fabricación de agua de espliego data de 1615. El espliego se empezó a utilizar pronto como una hierba para esparcir y para poner en bolsas que refrescaban el ambiente, como componente de productos antipolilla y en cera para prevenir la carcoma en los muebles. El olor desagradable del jabón, que hasta el siglo xix se fabricaba hirviendo grasa animal con ceniza de madera, se disimulaba añadiendo espliego.

Antes de los días de la producción masiva, la confección de aromas domésticos y de productos de limpieza Levaba mucho tiempo, y las recetas para estos elementos de la economía doméstica pasaban de madres a hijas. Las casas importantes tenían una habitación separada en la que las hierbas. las especias y otros materiales en crudo se convertían en polyos, ceras, bolas de jabón, saquitos, agua de flores y popurrís. Los pomos perfumados y los ramitos de flores de hierbas aromáticas se utilizaban contra el contagio, especialmente durante las epidemias o plagas. A menudo se incluía la ruda por su reputación como matamoscas.

El «agua de Hungría», preparada en el siglo xiv con romero macerado en alcohol, fue la primera colonia. Los perfumes sofisticados que conocemos hoy los desarrollaron los franceses a finales del siglo XVIII. La eau de Cologne, hecha con aceites esenciales y alcohol, se produjo por primera vez en Colonia en 1709. Uno de los primeros perfumes florales fue el agua de flor de naranjo o neroli, introducida hacia 1725.





se llevaban por sus efectos contra los contagios y para distinular los olores desagradables

[LANG-ILANG Lus flores del stang-stang, que aqui se muestran recién recolectadas en la ista de Mayotte, en Madaguscar, se utilizan a menudo en perfumeria.





Desde 1850 se hicieron populares las fragancias orientales, como el vetiver, el pachulí, la vainilla y el benjuí. Las esencias sintéticas se introdujeron a finales del siglo XIX, pero los atestes naturales todavía predominan en los perfumes de caidad. Un perfume está compuesto por tres tipos de fraganna: las notas superiores, derivadas de los ingredientes con aromas más frescos y nítidos (limón, lima, albahaca, bergamota, cilantro, espliego y camomila); las notas medias o «corazón», de hierbas y especias con perfumes persistentes tamaro, clavo, jengibre, jazmín, toronjil, rosa, nuez moscada dang-ilang); y las notas básicas, provenientes en su mayoría de maderas, raíces, resinas y gomas, como el incienso, a mirra, el sándalo, la canela o la madera de cedro. El arte de a perfumería consiste en combinar fragancias de diversa mensidad y duración. Las fórmulas de fragancias famosas son secretos guardados celosamente, pero se conocen los ingredientes básicos de algunas de ellas. El Chanel n.º 5, por emplo, tiene notas superiores de bergamota, limón y neroli notas medias de rosa, jazmín e ilang-ilang, y notas básicas de madera de cedro, vetiver y vainilla.

PINTURAS CORPORALES Y MAQUILLAJE

Los antiguos británicos pintaban sus cuerpos con glasto, un inite azu, obtenido de la fermentación de la Isatis tinetoria, mientras que los nativos de América del Norte tenían un reperono sofisticado de pigmentos corporales basados en tintes vegetales, grasas y aceites. El maquillaje tal y como lo conocemos hoy en día nos llegó a través de los romanos, que heredaron su conocimiento de los antiguos egipcios y persas. Los rojos se producían normalmente por medio del ocerojo, una arcilla mineral natural; en la actualidad la mayoría de estos colorantes deriva de la bija (Bixa orellana). Las tendencias en el maquillaje a través de los tiempos las han marcado las cortes de reyes y las clases superiores; María de Escocia se bañaba en vino, y las mujeres de la corte española cuidaban su cutis con pasta de almendras y cremas

de vamilla y cacao. Los productos de belleza se hicieron tan populares y elaborados que en 1770 se introdujo un proyecto de ley para disolver un matrimonio si el hombre se había visto llevado a él por «perfumes, pinturas, lavados cosméticos...», según las leyes contra la brujería. Una ley similar se promulgó en EE. UU., concretamente en Pensilvania; los puntanos de Nueva Inglaterra desaprobaban el uso de cosméticos. En cambio, éstos florecieron en las colonias de origen francés, La pintura corporal sigue siendo tradicional

entre muchos pueblos tribales



R-SINA DE NCIENSO La resina de Boswellia sacta se ha usado en perfumerío durante miles de años. Los egipi ios ta utilizaban como crema antiarrugas, y con este mismo fin se utiliza actualmente. Tambien se utiliza como nota básica en numerosos perfumes.

HENNA COMO DECORACION
Esta machacha hinda utihila
una pasta de henna (Lawsonia
inermis) para decorar las
manos de su amiga en una
ocasión especial.
probablemente una ceremonia
religiosa como una buda

ALGUNOS INGREDIENTES HERBALES UTILIZADOS EN COSMÉTICA Y PERFUMERÍA

Atne vera

dieba «miagrosa» utilizada para curar y aliviar las quemaduras del sol, así como para hidratar la piel imasa o sensible

Calendala officinalis

CA NELA
Herba an iséptica, calmante y
anunhamatoria, muy indicada
pari alviar la piel muy secia y
sensibia, especialmente después
delas juemaduras de sol

Especies de Citrus Pricos

Contenen antioxidantes y viam na C para cuidar la piel danada así como ácidos alían dróxidos (AHA) que hacen que se desprendan los tendos viejos.

Chamaemetum nobile

Canona .a Hierha antunflamatoria y curativa, que también constituye an buen acondicionador de cabelio, al Lempo que lo hace mas carre

Cucumis sativus

PEPINO Hierba refrescante, de efectos astringentes y suavizantes en la mel

Especies de Fucus

ALCAS

Contienen extratos ricos en
minerales y vitaminas para
acondicionar tanto la piel como
el cabello

Hamamelis virginiana

Quizás sea el astringente más util zado, presente en la mayoría de las lociones tónicas

Krameria triandra

RAIZ DE RATANIA Un poderoso astringente que mejora la salud de las encías

Mentha x piperita

MENTA Antiséptica, refrescante, ligeramente anestésica y de acetes esenciales desodorantes, ingrediente de casi todos los preparados bucales, mascarillas faciales, lociones para los pies, champús y acondicionadores.

Mentha spicata

MENTA VERDE
Potente antiséptico y
desodorante con un sabor
refrescante debido a sus efectos
ligeramente anestésicos.
Utilizada en casi todos los
preparados para la higiene
bucal, a menudo como mentol,
una parte del aceite esencial

Oenothera biennis

HILRBA DEL ASNO Su aceite se utiliza para suavizar y humectar la piel soca. Sus semillas se muelen para utilizarlas en desfoliantes faciales.

Prunus armeniaca

ALBARROQUE
En su pulpa se localizan enzimas
suavizantes de la piel, así como
un aceite extrahidratante que
contiene vitamina B15,
regeneradora de la piel.

Prunus duleis

ACCETE DE ALMENDRA Aceste fino y emoliente, utilizado en hidratantes e y cremas frescas.

The second

Fucus venculosus

Especies Rosa

ROSA

Los extractos astringentes, tónicos
y curativos se utilizan en cremas
frescas y en preparaciones
dermatológicas

Rosmarinus officinalis

ROMERO Estimulante circulatorio que mejora el cuero cabelludo y el pelo.

Sambucus nigra

SALCO Alivia la piel trotada e inflamada

Sanguinaria canadensis

Extractos antibacteranos añadidos a los preparados para la higiene bucal

Simmondsia chinensis

JODGEA
Una cera líquida natural
descubierta recientemente
similar a los aceites propios de
la piel

Symphytum officinale

CONSULADA
Uno de los agentes curativos más
efectivos. Contiene alanioma
acelerador de la formación de
quevas células

Theobroma cacao

MANTECA DE CACAO Contrene un aceite rico y suavizante que se utiliza para hidratar la pie!

Thymus vulgaris

TOMILLO Uno de los antisépticos naturales más fuertes, usado sobre todo en la forma de timol en soluciones y pastas dentificias.

LAS HIERBAS SILVESTRES

Los PUEBLOS DE TODO EL MUNDO han recogido y arrancado plantas silvestres desde la antigüedad. La historia del uso y cultivo de algunas de las hierbas culinarias más utilizadas, como los chiles (Capsicum annuum var. annuum) y la albahaca (Ocimum basilicum), es tan larga que nunca se ha registrado el hallazgo de plantas realmente silvestres de estas variedades. Lo más probable es que éstas se extinguie-

ran pronto a causa de una recogida excesiva. Las hierbas medicinales siempre se han recogido en su hábitat natural, y el conocimiento de los lugares en los que crecen y de la mejor época para la



BOSQUE TROPICAL DE SURINAM Habitat rico en especies de plontas con propiedados terapeaticas

recogida es una parte importante de la tradición oral entre los curanderos —y los herbolarios— de diferentes culturas. Estas tradiciones antiguas equilibraban con éxito la oferta y la demanda, de manera que las existencias se regeneraban temporada a temporada. Actualmente, fruto de la recogida incontrolada, a su vez debida a las fuertes presiones comerciales de las industrias de la alimentación y farmacéuticas, ese equilibrio

se ha roto. Más de 20.000 especies de las plantas superiores están en uso por todo el mundo, lo que representa casi el 10 % de todas las especies conocidas.



MENCINA DE LOS BOSQUES
ROPE A LS
Preparación de una medicina a
base de hierhas en una aldea de
Sarmam en Suruiaerica. La
mayoría de la población de estas
selvas posee una tradición oral
mus antigua, que se pierde en
cuanto se interrumpe su cultura
Si los ecosistemas de los bosques
trapicates no se respetan, o se
destruven, seán las mismas
plantas las que estarán
me a aques

Los inicios del siglo xx trajeron grandes esperanzas de que la ciencia venciera a la enfermedad. En realidad, lo que ocurre es que muchos países son demasiado pobres para beneficiar se completamente de los avances médicos, y carecen de la infraestructura básica de suministro de electricidad y agua limpia necesaria para los servicios médicos modernos. Alrededor de un 80 % de la población mundial sigue dependiendo de la medicina tradicional, basada en las plantas, para la asistencia médica primaria. También en los países desarrollados sigue existiendo esta dependencia en diferentes niveles; a pesar de los grandes avances en el desarrollo de medicamentos sintéticos, los extractos de plantas siguen presentes en una proporción muy alta en los medicamentos occidentales. Las investigaciones también deben mucho a las plantas. ya que las compañías farmacéuticas vuelven a ellas en la búsqueda de nuevos componentes para tratar dolencias incurables y enfermedades causadas por organismos resistentes a los medicamentos.

CAMBIOS EN LA ACTITUD HACIA LA HERBOLARIA

De todos modos, el cambio más significativo en los países desarrollados se ha producido en el interés que muestra la gente corriente. Después de haber considerado las hierbas como «pasadas de moda» y poco fiables, resulta que el giaseng y el guaraná han pasado a ser medicamentos maravillosos. El cambio comenzó en la década de 1960, cuando el movimiento «hippie» reivindicaba el retorno a una vida más natural, con lo que se iniciaron la medicina y las teraptas «alternativas». El crecimiento del movimiento ecologista y la fundación de compañías que utilizaban sobre todo productos naturales en condiciones que no atentaban contra el entorno fueron también factores significativos. El resultado es que hoy en día se puede encontrar en los comercios una gama cada vez más amplia de hierbas frescas y secas, o como ingredientes de cosméticos, perfumes y medicinas sin receta. Hace 20 años el aceite de jojoba (extraído de Simmondsia chinensis) era completamente desconocido. Como parte de la campaña para salvar a las ballenas se lo promocionó como sustituto del aceite de esperma de ballena en lubricantes de

gran rendimiento, y después se convirtió en un emoliente nuevo y revolucionario para productos destinados al cuidado de la piel y el cabello. Afortunadamente, las plantas de jojoba han sido micropropagadas, pero muchas otras están al borde de la extinción y la base genética para su regeneración, dado lo difícil que es encontrarlas en forma silvestre, se va estrechando.

SALVACIÓN DE PLANTAS QUE SALVAN VIDAS

La protección contra la sobreexplotación de las hierbas requiere la cooperación internacional y la mancomunidad de expertos, ecologistas, horticultores y criadores de plantas, de curanderos y profesionales de la medicina. Se debe hacer llegar al público el mensaje de la importancia de la ecología.



CULTIVO DE GINSENG
Cultivo comercial de la especie americana, Panax quinquefolius, en
Corea del Sur. Esta especie se introdujo en el siglo XVIII para sustituir
a la mermada especie nativa P ginseng

La protección de las plantas silvestres puede adoptar una o vanas formas, en las que la contribución individual es tan apportante como la comercial o estatal.

La protección debería realizarse in situ, es decir, las reservas y parques nacionales deben establecerse en las regiones en las que las especies están en peligro. La recolección de herbas silvestres puede controlarse con rigor, y se pueden reintroducir las especies mermadas.

• Otras formas de protección pueden incluir los bancos de semilas. La conservación criogénica (una nueva técnica para el amacenamiento a baja temperatura de tejidos para su cultivo celular) o el establecimiento de colecciones de plantas para suestudio y propagación son otros dos medios.

•El cultivo de nierbas, tanto en un jardín como a escala comercial, reduce la presión ejercida sobre las especies silvestres. A nivel comercial se apoya a los cultivadores para que mejoren el vigor y la calidad de sus plantas y para que mejoren la propagación, recolección y procesado

LA PROTECCIÓN DE LAS HIERBAS SILVESTRES EN EL FUTURO Muchas hierbas están protegidas bajo una de las categorías seguentes:

RARA - especies con distribución muy restringida y/o poblagón reoticida.

VLUSERABLE - muy mermada o bajo amenaza de la sobrerrecolección y/o destrucción de su hábitat.

ENPELIGRO DE EXTINCIÓN - debido a que las poblaciones que quedan son demasiado pequeñas como para cultivarlas con euro o para sobrevivir a pérdidas futuras.

EXTINTA - existencia en forma silvestre desconocida.



REACTEUDE - A FLORA La proposetaria de este herbario (colección de plantas secus) en la Reacra del bosque de Linhares (Brasil) es una compañía minera. Las minarias se ven cuda vez más presumadas para proteger la diversidad de ma proques tropicales



En la mayoría de países existen plantas protegidas que pertenecen a alguna de estas categorías. Las organizaciones ecologistas informan con detalle, lo mismo que los jardines botánicos y los diferentes departamentos gubernamentales. Las especies protegidas internacionalmente las controla la IUCN (International Union for the Conservation of Nature) y se encuentran en la lista de la CITES (Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora). La CITES cuenta con los controles de aduanas y con la documentación obligatoria para las importaciones y exportaciones El TRAFFIC (Trade Records Analysis of Flora and Fauna in Commerce), establecido en 1976, es otro instrumento de la legislación. La IUCN publica los *Red Data Books*, que detallan y describen las especies más raras en áreas específicas

RESPETO A LA LEY

- No deben recogerse ni arrancarse las especies protegidas.
 En algunos países es ilegal recoger o desenraizar cualquier planta silvestre sin el consentimiento del propietario de las tierras
- No deben llevarse al campo plantas o semillas sin antes cerciorarse de que hacerlo es legal. La legislación de muchos países dicta reglas de cuarentena y controles de plantas muy estrictos para prevenir la extensión de plagas.

RECOGIDA DE HIERBAS

La recogida en estado silvestre tiene diferentes repercusiones en la población de plantas, según el tipo de planta y la parte que se recoja. Las especies de malezas son las que están en menor peligro, y la recogida de algunas hojas, flores, frutos y semillas de hierbas comunes tiene un impacto menor en sus poblaciones.

CARACTERÍSTICAS DE LAS HIERBAS EN PELIGRO

- desarrollo lento
- reproducción lenta
- e cantidad escasa de flores y hojas en estado natural
- especies endémicas de distribución localizada

CAUSAS DE EFECTOS DAÑINOS:

- recogida de la planta entera o (especialmente en el caso de los árboles) tala para el uso de cualquiera de sus partes
- despojamiento de la corteza (sacar un amilio de la corteza de un árboi generalmente equivale a su muerte)
- desenterramiento en el caso de los tubérculos, rizomas o raíces

S MMONDSIA CHINENSIA En la actuardad, la pianta de la jogoba, matural del desserto di México, se micropropoga a granescattu para la producción comercial de emolientes para preparados cosméticos

AMÉRICA DEL NORTE

La extraordinaria diversidad de los entornos de esta enorme masa de tierra Les inmensa: desde la tundra ártica, varios tipos de bosques y praderas extensas, hasta el semidesierto y los pantanos subtropicales, con las Montañas Rocosas y los Apalaches bordeando la mayor parte del oeste y el este, respectivamente. Muchos de estos paisajes, hábitats y plantas característicos de Estados Unidos están protegidos por un extraordinario sistema de parques nacionales creado en su origen por John Muir (1838-1914), explorador, naturalista y defensor visionario del entorno, que en 1903 presentó un plan para salvar la naturaleza salvaje de determinadas áreas a Theodore Roosevelt.



HYDRANGEA ARBORESCENS
La hortensia sitvestre tiene un uso
tradicional en la medicina de
América del Norte como remedio
para las dolencias renales. Se
unizan las raíces, de modo que
para obtenerías se mata la planta

A pesar de todas las campañas y leyes para preservar el entorno, Estados Unidos y Canadá luchan por todos los medios posibles para salvar sus plantas nativas. En este caso, como en todo el mundo, la urbanización es la causa principal del deterioro del hábitat. Otras causas son las industrias del ocioy la recolección de plantas silvestres para el comercio de hierbas. También existe una barrera psicológica: tanto en Estados Unidos como en Canadá existe una gran tradición en cuanto a encabezar la explotación de recursos naturales en una tierra que al principio parecía infinitamente generosa. Casi todas las hierbas medicinales de América del Norte de cierta importancia son especies boscosas, y originalmente fueron remedios americanos nativos. El uso que de esas plantas hacían los indígenas tenía poco impacto en las plobaciones silvestres, ya que siempre se trataba de pequeñas cantidades y se utilizaba este recurso cuidadosamente. Cuando los colonos adoptaron estos remedios se incrementó

la recogida comercial sin tener en cuenta las consecuencias.

La demanda de hierbas nativas americanas aumentó muchí-

simo con el movimiento

mantienen el aire místico que

rodea al curandero y sus

poderes.





PARQUE NACIONAL MOUNT RAINER
Los basques opulentos y las praderas alpinas son característicos de la
Sierra Cascade, en el noroeste del Pacífico

que se basaba ampliamente en la medicina indígena. En 1838 el doctor Albert Isaiah Coffin llevó el fisiomedicalismo a Gran Bretaña, en donde el movimiento ganó unos tres millones de seguidores.

Los árboles y arbustos forman la parte más importante de las plantas utilizadas en la medicina americana nativa y sus derivados. Incluye los abedules (Betula esps.), pinos (Pinus esps.), Juniperus virginiana, cáscara sagrada (Rhamnus purshiana), sasafrás (Sassafras albidum), árbol del estoraque (Liquidambar styraciflua), Hydrangea arborescens y tuya (Thuja occidentalis). En muchos casos se arranca la corteza, con lo que se produce un daño mortal a la panta. Especies con distribución limitada, como la Rhamnus purshiana son incluso más vulnerables. Según una guía comercial de hierbas, publicada en 1977, «el fin del comercio de la cáscara en el noroeste parece cercano, porque cada árbol que se pela muere... Desde 1903, la demanda de esta corteza ha representado una ayuda para muchos granjeros de Oregón y Washington».

ESPECIES BOSCOSAS AMENAZADAS

Las plantas boscosas representan algunos de los remedios más importantes que se utilizan tanto en América del Norte como por los herboristas de otras partes del mundo. Tal es el caso del Trillium erectum, Hydrastis canadensis, y Cimici fuga racemosa. Los trillium están muy solicitados y se recogen tanto para el comercio horticultor como para el herborista. En muchos casos la parte que se utiliza son las raíces con lo que las plantas quedan destruidas por completo durante su recolección. Las especies de desarrollo lento y raras, como Panax quinquefolius, están especialmente amenazadas por el desarraigo. Esta especie se descubrió cerca de Montreal en 1716, gracias a un trabajo de investigación iniciado por los misioneros jesuitas, quienes conocían el valor del ginseng en China Enseguida se desarrolló una exportación próspera. Sin embargo, en 1752 se recogió una cantidad enorme de raíces fuera de la estación indicada, que después fueron secadas de manera negligente. El resultado fue que los chinos rechazaron la remesa e interrumpieron el comercio. Los comerciantes americanos se aprovecharon del desastre canadiense, y hacia 1890 la escasez de esta planta

HIERBAS MÁS IMPORTANTES DE LA REGIÓN

Aletris farinasa

Los rizonas se uti, zan como ónico digestivo. Corre peligro de extinción en Canadá, en donic los vehículos adoterrene han destru do machas de sus parajes.

Ceanothus americanus

1 i zado en el tratamiento de cáncer de piel por los ngayos americanos. Estos segui zaton como sustituto

Chonanthus virginicus Une de las mejores remedios

Uno de las mejores remedios para las dolene as del hígado y de la vesícula b har

Eschscholzia californica

M. POLA DE CALLEDRNIA Plasta anual de jardan muy popular Es una hierba sedante

Hamamelis virginiana

Es in ascringente que se asa en gotas oculares, tórnicos dermatológicos y cremas co mantes

Hydrastis canadensis

H erba tónica atil zada sobre todo para dotencias digestivas y menstruales.

Ledum groenlandicum

Arbusio caracteristico de los hisques septentrionales. Se enlizó como sastituto del té durante e siglo XVIII

Lonelia inflata

MATA ARALLOS Estimalante respiratorio y antasmanco, utilizado en men, nas contra los resfinados y en mezchas para dejar de fumar

Panax quinquefolius

Tan similar al ginseng coreano (P. ginseng) que ahora se cultiva en China



Panax quinquefolius Raiz seca

Passiflora incarnata

PASIONARIA Uno de los trasquilizantes a base de hierbas más conocidos

Phytolacca americana

Remedio americano nativo para el reumatismo.
Actualmente es importante para la industria farmacéutica por sus compuestos antivíricos y en el control de los caracoles acuáticos que causan la esquistosomiasis

Podophyllum peltatum

Ingrediente de medicamentos anticancerigenos.

Rahmnus purshiana

c ASCARA SACRA DA Laxante muy conocido utilizado por las poblaciones nativas como alimento, medicina y como planta para teñis Sanguinaria canadensis

Originalmente era un expectorante. Ahora se valora como inhibidor de la placa dental

Sassafras albidum

SASAFRAS Probablemente la primera planta medicinal americana que llegó a Europa, hacia 1560

Scutellaria lateriflora Reconocido sedante de hicibas

Senna marilandica

Laxante de los nativos americanis

Serenoa repens

Tónico y afrodisiaco con aromas de vainilla.

Simmondsia chinensis

Aceite emoliente de uso muy extendido en cusmética. Al principio se utilizaba para los lubricantes.

Smilax glauca

ZARZAPARRILLA SILVESTRE Tónico y aromatizante para refrescos.

Thuja occidentalis

AY'IT

Los leñadores lo convirtieron en un té antirreumatico. Ahora se utiliza para tratar el catarro y la cistitis.

L imus rubra

La corteza interior es un remedio sedante para dolencias digestivas graves, como las úlceras han llevado a cabo intentos para regular la recolección de plantas silvestres. Los bosques nacionales de EE UU, tienen listas de plantas que no se pueden recoger en el interior de sus límites, y en otros casos se expiden permisos.

EL CULTIVO COMO SOLUCIÓN

Cuando falla la legislación es probable que tenga éxito el cultivo. La Echinacea purpurea se cultiva con éxito, pero este no es el caso para la orquídea resistente chapín de Venus (Cypripedium parviflorum) No es fácil de trasplantar y sus semillas sólo pueden cultivarse en laboratorio. La jojoba también ha sido problemática, aunque ahora puede micropropagarse con éxito: pasan tres años antes de que puedan distinguirse las plantas masculinas de las femeninas. Solamente las plantas femeninas producen las semillas ricas en aceite, y para una fructificación adecuada se necesitan siete plantas femeninas por una masculina. Las únicas plantas norteamericanas cultivadas en alguna medida incluyen Panax quinquefolius, Passiflora incarnata, Lohelia inflata y Echinacea purpurea.

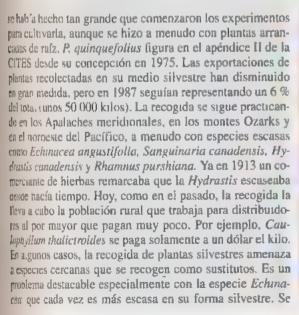


CEREMONEA TRADICIONAL

Este grabado del siglo xix muestra a un americano nativo, con una pipa de la paz colocada sobre unos palos, preparando una ceremonia de paz En estas ocasiones se utilizaban hierbas lo mismo que para la medicina,

ESCHSCHOLZIA CALIFORNICA

La amapola de California, aquí en el Parque Nacional Anteiope, California, con sus flores coronadas de naranja, recibe el nombre de este estado y es su flor oficial.





AMÉRICA CENTRAL Y DEL SUR

La riqueza de la flora de la zona de América Central y del Sur no tiene parangón. Sólo Brasil posee 55.000 especies de plantas floridas. Compárese con las 20.000 de EE. UU. (excluyendo Hawai) y las menos de 1.450 de Gran Bretaña. La región del Amazonas contiene la mayor superficie de bosque tropical del mundo, de reconocido valor en el ecosistema global. En este lugar, como se suele decir, se encuentra nuestra mayor esperanza de encontrar medicamentos para combatir enfermedades incurables. En la mayor parte del mundo, la principal preocupación consiste en proteger plantas específicas, pero en este medio salvaje tan vasto y complejo, en el que quedan incontables especies por descubrir, lo desconocido necesita conservarse tanto como lo conocido.

Los

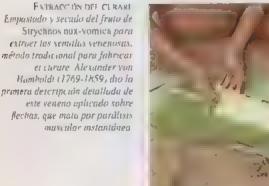
Sir Hans Scoane (1660-1753)
Este médico y naturalista inglés
es conscida por el
uest abrimiente de las
propiedades médicas del
Guaiscum offic nale (gadyoco),
que sigue utilizándose como
remedio para la sifits. Es uno
de los primeros ejemplos de
especies protegidas

Los bosques tropicales de varios tipos se extienden desde las bajuras de la Amazonia hasta las pendientes inferiores de los Andes, la Guyana y el Caribe, por América

Central hasta el sur de México. En otras ocasiones se trata de bosques montañosos templados, altiplanos, arboledas secas y pastos, en los que predomina un clima mediterráneo, como en la mayor parte de México y Chile central, y zonas templadas frías en el extremo meridional del continente. Muchas de las plantas que son más conocidas provienen de las partes más secas, incluyendo la Calendula mexicana (Tagetes esps.), las salvias (como la Salvia hispanica y S. Microphylla) y el maíz (Zea mays). Esta región también es el hogar de algunas de las plantas comestibles y medicinales más importantes del mundo, como los pimientos y las calabazas (Capsicum y Cu-

curbita esps.) y la papaya (Carica papaya). Algunas especies meridionales de América del Sur poseen extrañas afinidades: la aromática Drimys winteri, de Chile y Argentina occidental, está relacionada con Tasmannia lanceoluta de Australia, lo que indica que estas regiones, hoy en día tan distantes, fueron una única masa de tierra en el pasado.

El DESCUBRIMIENTO DE MEDICINAS MODERNAS Los descubrimientos botánicos en el Nuevo Mundo tuvieron un impacto profundo en el comercio y la cultura mundiales. Américo Vespucio (h.1454-1512), un navegante que dio nombre al continente, se encontró con tribus colombianas que masticaban hojas de coca (Erythroxylum coca), una práctica conocida desde el 2100 a.C. El alcaloide de la cocaína demostró ser un valioso anestésico tópico, pero también una droga narcótica de desastrosos efectos adictivos. Se estima que se han destruido 6.900 km² de bosque tropical peruano para cultivar coca desde inicios del siglo XX. El curare, que contiene estricnina, del Strychnos nux-







Bosque tropical de América del S R Este bosque en la Serra dos Carajás, en el sureste del estado de Pará, al norte del Brasil, alberga diferentes especies de plantas.

NATIVO DE AMAZONAS La cerbatana se utiliza para disparar dardos envenenados con curare que paralizan y matan con rapidez, incluso con pocas cantidades de venero, pero que no contuminan la carne



vamica, y la ipecacuana del Cephaelis ipecacuanha fue ron otros descubrimientos tempranos, lo mismo que la quinina (Cinchona esps.), un remedio para la malaria que rónicamente permitió a los europeos sobrevivir en condiciones extrañas y someter a los pueblos que se lo habían enseñado. La liana tropical Chondrodendron tomentosum, es un ingrediente común del curare utilizado por las tribus de Colombia, Perú y Ecuador, Contiene tubocarina, un poderoso relajante muscular que tiene un papel vital en la cirugía moderna. No se puede sintetizar, por lo que la indistria farmacéutica depende de la recolección de plantas

DEFENSA DE LOS BOSQUES TROPICALES

La investigación de la vegetación de Brasil y países vecinos de la región del Amazonas tiene una importancia primordial, y existe una presión internacional para evitar la destrucción de los bosques tropicales que se conservan. No menos importante es el uso que hacen los aborígenes de las plantas. Algunas tribus ut.lizan hasta cien especies diferentes para sus medicinas y tienen un profundo conocimiento de cllas Por desgracia, este conocimiento forma parte de una tradición oral que desaparece rápidamente con el avance de la medicina occidental, que se introduce incluso en as áreas más remotas y sustituye a la cultura tradicional. Las estadísticas de la destrucción de los bosque tropicales en esta parte del mundo son particularmente lamentables. E aspecto positivo es que las universidades y jardines botánicos están llevando a cabo un trabajo meticuloso, a menudo en asociación con institutos médicos y organizaciones ecologistas, para valorar los recursos y establecer áreas protegidas y proyectos de cultivo de especies vulnerables.

Costa Rica fue uno de los primeros países de la región en obtener un amplio apoyo para sus parques nacionales. Otros como la República Dominicana descubrieron que el turismo ecológico podía hacer rentable el respeto por el medio ambiente. Ya en 1901 la demanda de Guaiacum officinale había reducido las existencias silvestres hasta un punto tal que Martinica la incluyó entre las especies protegidas. La tala masiva de este árbol por su excelente madera y su resina medicinal durante estos dos últimos siglos ha llevado a una reducción dramática de las existencias. De todos modos, la República Dominicana, Guadalupe, Colombia, Puerto Rico, Costa Rica, El Salvador y Nicaragua protegen tanto el Guaiacum officinale como el G. sanctum. Las investigaciones han demostrado que las semillas de estos árboles de desarrollo lento y larga vida son fáciles de cultivar y se adaptan al cultivo en muchas regiones.





Se cree que la Panava es orunda de Peru. Se valora pen sus usos medu mates para molextus digestivas, par sus vemilias y sus frutos comestibles, y por los usos comerciates de la papaína que se extrae le la suvia

DIGISCOREA MACROSTACHYA Los names son una cattosa fuente de alimentarión 1 confieren sastancias termonales La industria farmaceutica tumbién los utiliza para producir esteroides

HIERBAS MÁS IMPORTANTES DE LA REGIÓN

Agave americana

PLTA

Es ana planta importante por su fibra, como aumento y como meacina, el deshecho de sus hojas contrene precursores de as medicinas esteroides

Anacardium occidentale

MARANDS

Ongmario del Brasil y del Cambe pero ahora producido en ode el trópico para un usom tenticio, predicinar e mastrial. Las tribus del Amazonas aufizan extractos de su corteza como anticonceptivo



Bua orellana

Негва сайпаста техьсава al I zaua en todo el mundo como colorante para comidas y cosméticos.

Capsicum esps

CHI. I:

De importancia mundial como especia y remedio clave en el fisiomed calismo americano del s glo xix

Carica papaya

Fuente de la papaína, una enzima que ablanda la carne y que ayuda a la digestión de proteinas

Cephaelis ipecacuanha

IPECLANA

Potente emético que en dosis correctas es excelente como expectorante. De uso extendido en remedios contra la tos registrados

Chenopodium ambrosioides

PAZOTE

Esta hierba, que en México se conoce con el nombre de epazote, tiene un sabor particular En su origen se att traba como medicamento para expeler lombrices.

Cinchona esps

CINCHONA

Rica en quintna, se utiliza contra la malana

Datura esps.

ESTRAMONIO

Rico en tropano alcaloides.

Dioscorea macrostachya

NAME

Rica en la hormona diosgenina que se utilizaba como anticonceptivo oral hasia que se sintetizó en 1970

Erythroxylum coca

COCA

En América del Sur las hojas se mastican para aliviar la fatiga y el hambre. El alcaloide de la cocaina se extrae para la labricación de unestésicos en la industria farmacéutica y como narcótico rlegal por los traficantes de droga

Guasacum officinale

GL AYAC O

Flor nacional de Jamaica. especie en peligro por su buena madera, también conocida como hierba purificante o tónica.

Hex paraguensis

H FRBA MATE

Hierba estimulante, recogida como alternativa al té. Corre peligro en su forma silvestre.

Peumus boldus

BULDO

Es un árbol econômicamente importante de Chile, utilizado en medicina para las dolencias hepaticas y de la vesícula biliar A menudo forma parte de compuestos adelgazantes

Pfaffia paniculata

Afrodistaco tónico, cada vez más popular en occidente

Pelocarpus esps

(ARORAND) Fuente de la pilocarpina, que se utiliza para tratar el glaucoma

Pimenta diosca

Especia en forma de clavo. crece sobre todo en Jamaica.

Piscidia piscipula

Contiene rotenona, un poderoso insecticida, y también compuestos que alivian el dolor, pero localmente se utiliza para aturdir a los peces, facilitando

Strychnos nux-vomica

ESTRICSINA

Sus sem.llas altamente tóx cas se utilizan en venenos como el carare, pero tiene propiedades tónicas en pequeñas dosis cuidadosamente mecicas.

Theobroma cacao

CACAO

Se utilizaba para confecçionar el brebaje azteca chocolatt. Hoy en día constituye un sabor y un alimento universales (cacao solido), neo en aceites emo tentes emanteca de cacao

Vanilla planifolia

VAINILLA

Las varnas fermentadas proporcionan Unioras alcohólicas para perfumes También constituye uno de los sabores más populares en touo el mando

Zea mays MAIZ

Resulta familiar como a imento de primera necesidad, pero sus flores medicinales son menos conocidas, tienen efect is ca mantes y refrescantes que ya

describieron los herbonstas aztecas

EUROPA

Europa se extiende desde las regiones árticas de los países nórdicos hasta las regiones secas y calurosas que bordean el Mediterráneo, y las regiones centrales con un clima continental típico de veranos calientes y secos e inviernos fríos. Con la excepción de los Países Bajos (Holanda, Bélgica y Luxemburgo), las montañas son una característica de casi todos los países de la zona, con una flora propia que ha evolucionado en respuesta a la topografía y el clima. Las plantas como las gayubas (Arctostaphylos uva-ursi) y el enebro (Juniperus communis) se encuentran tanto en Escandinavia como en América septentrional.



GENTIANA LUTEA
La genciana amarilla crece en su
forma silvestre en las praderas
ricas en cal por encima de los
600m en Europa central y
mendional. El patrón contiene
glucósidos amargos.

RECOLECCIÓN DE RESENA Esta sustancia pegajosa y aromatica del tentisco (Pistacia leatiscas) formaba parte de la receta de los primeros chicles, que se mascuban para suavizar el attento. Su industria se centra actuaimente en la ista griega de Chics Las tierras altas de la Europa septentrional estuvieron cubiertas en el pasado por bosques de árboles de hoja perenne y mixtos. En la Europa oriental se siguen encontrando grandes extensiones boscosas naturales, pero éstas han desaparecido en la mayoría del resto del continente, víctimas del hacha y del arado. El passaje actual de Escocia estaba cubierto hasta hace unos centenares de años por el bosque caledónico, dominado por los pinos (Pinus sylvestris). Los árboles y arbustos de la Europa boscosa incluyen un buen número de hierbas importantes, como por ejemplo el haya (Fagus sylvatica), el roble (Quercus robur), el arraclán (Rhamnus frangula) y el tilo de hojas pequeñas (Tilia cordata), que ahora es muy raro en el norte de su zona. En los países mediterráneos existían bosques mixtos de encinas, pinos y lentisco (Pistacia lentiscus) antes de que la deforestación, la erosión y el aprovechamiento para pastos de los terrenos redujesen esta región a un matorral espinoso. La actividad humana ha degradado la vegetación en esta zona, pero los arbustos aromáticos y resistentes a la seguía que ahora la cubren son el origen de la mayoría de las hierbas que más se utilizan en el mundo; espliego, olivos, salvia. tomillo, ajedrea, orégano, romero y laurel.

HIERBAS EUROPEAS TRADICIONALES

La herbolaria europea es ecléctica y deriva en gran parte de antiguas tradiciones griegas y romanas, que a su vez fueron influenciadas por teorías y prácticas del antiguo Egipto, Asiria, India y el mundo árabe. Por tanto, las hierbas orientales ocuparon su lugar en la medicina de esta región junto a las hierbas nativas. Entre las hierbas europeas destaca la genciana amarilla (Gentiana lutea) de los pastos alpinos alcalinos;

ORIGANUM DICTAMNUS
El dictamo crético es original
de las montañas de Creta
Taminén se cultiva
comercialmente y se valora
como planta ornamental







ZONA BOSCOSA NATURAL. Vista del área boscosa que todavía rodea la ciudad de Vranov y el río Dyji, en Moravia, Europa det Este

el árnica (Arnica montana), que crece en los suelos alpinos ácidos; la pulsatilla (Pulsatilla vulgaris), que crece en laderas secas y calcáreas; y el díctamo crético (Origanum dictamnus), que en sus formas silvestres solamente se encuentra en las montañas de Creta. Todas estas plantas requieren curdados de cultivo específicos y se han recogido en exceso tanto para su uso medicinal como ornamental. El árnica es rara y está protegida en muchas áreas. Resulta especialmente difícil cultivarla a poca altura. Las pulsatillas son cada vez más raras en su forma silvestre, debido tanto a la recogida excesiva como a la pérdida de su hábitat. En Inglaterra, por ejemplo, la población se ha reducido debido al arado extensivo de las tierras bajas cretáceas empleadas para la producción comercial de cultivos. En otras partes del mundo algunas hierbas se han convertido en malezas. Muchas de las hierbas europeas nativas son malezas de por sí, y frecuentemente se han introducido en otros países de manera involuntaria. Entre estas plantas está la pica gallina (Stellaria media), el diente de león (Taraxacum officinale), pan y quesillo (Capsella bursa-pastoris), amor de hortelano (Galium aparine), la ortiga (Urtica dioica) y el carmel (Plantago major).

HIERBAS MÁS IMPORTANTES DE LA REGIÓN

Aconitum napellus

haerba extremadamente verenosa utilizada en la homeopatra para los estados de shock

Aesculus hippocastanum

CASTANO DE NO AS

Común como ingrediente de champús para el cabello ocuro, se usa medicinalmente para problemas circulatorios.

Esp. de Alchemilla hierbas ottivadas para ahviar as doiencias del sistema reproductor femenino.

Armea montana

#N 4

Hierba curativa popular en
Alemania para dolencias

card acids

Artemisia absinthrum

open.)
Su accite se atti vzaba para
pedumar aperitivos
aicono icos como la absenta.

Atropa belladonna

Rec. a 1000 A Fuence de alcalordes tropano dimzada en circugia y para controlar los mareos producidos por los viajes.

Borago officinalis

Sas hojas con aromas de pepino se añaden trad comalmente a las bebodas alcohólicas veraniegas. Las sen ilas contienen un aceite que ayom a regular las funciones hormonales.

Calendula officinates

Herba ca mante y aquinflamatorio para problemas digestivos y dematológicos

Chamaemelum nobile

Mi of a Tisana popu ar que se utilisza como sedurae y digestiva, as como pura dur reflejos al alte ruhio.

Crocus sativus

A peso es la hierba más cara del mundo se utilizan sólo los pistilos de sus flores.

Esps de Digitalis.

Fuente de glucósados casasteras.



Digitalis purpurea

Drimio maritima

ESCII A Ingrediente común de los untitusivos

Filipendula ulmaria

REINA DE LOS PRADOS Contiene salicilatos que alivian el dolor y antiácidos que ayudan a curar las úlceras.

Foeniculum vulgare

tinoro
Como el eneldo (Anethum
graveolens), que le es muy
próximo, es una hierba
culmana de uso muy popular
que también alivia la
indigestión

Gentiana lutea

GENC ANA AMART. A Hierba muy amarga nin competencia en el tratamiento de dolencias gastromtestinales

Humulus lupulus

i. JPLLO Hierba medicinal sedante, cultivada en todo el mundo como aromatizante para la cerveza

Juniperus communis

FNESRO COMUN Aromatizante para la ginebra y buen remedio para la cistriis y el reamatismo

Laurus nabilis

LAI REI.
Aromatizante importante para alimentos dulces y sabrosos.
Es un ingrediente del bouquet garno.

Esps. de Lavandula. Esplicaco Su aceite se utiliza en

Su accite se utifiza en perfumería, aromaterapia y medicina

Mentha spicata

MENTA

De sabor limpto y refrescante
para alimentos dulces y
sabrosos, así como para
preparados de linguene bucal

Oenothera biennis

HE RBA DEL ASNO Su aceite se utiliza como ayuda para regular las funciones hormonales y para aliviar los problemas de la piel

Esps de Origanum ORFGANO De sabor calido y fuerte, se utiliza mucho en las cocinas italiana y griega.

Petroselmum crispum

PERFJII

Las hojas se utilizan para
adornar y como hierba
culinaria. Las semtilas tienen
efectos diuréticos.

Pimpinella anısum

ANIS
Aromatizante muy utilizado
para behidas alcohólicas en la
región mediterránea.

Rhamnus frangula ESPINO CERVAL

Laxante suave

Salvia officinalis

SALVIA Hierba culinaria muy popular utifizada en medicina para

problemas digestivos y para la sudoración excesiva Silvbum marianum

Contiene silimarina que

desintoxica el higado.

CARDO LECHAL

Thymus vulgaris
TOMELO
Hierba culinaria por excelencia
y fuente del timol, un
antiséptico muy potente
utrizzado para preparados para
la higiene bucal

Valeriana officinalis

VALERIANA Utilizada en todo el mundo como sedante

Vinca major

VINCAPERVINCA Fuente de alcaloides que tiene efectos hipotensos y vasodilatadores



HIERBAS SILVESTRES DE ESPAÑA Encinas (Quercus ilex) con espliego (Lavandula stoechas), en una zona silvestre de España. El aceite del espliego tiene muchos usos comerciales

PLANTACO MAJOR
El llantén se ha extendido por
todo el mundo desde Europa. Es
una maieza comun que durante
mucho tiempo se ha valorado por
sus propiedades antibacterianus



ÁFRICA

Este enorme continente se extiende desde las costas mediterráneas
septentrionales, donde había zonas fértiles de cultivo en tiempo de los
romanos, a través de los ásperos y desecados desiertos del Sahara y de
Kalahari hasta el «país de los safaris»: sabanas áridas, prados y áreas boscosas
abiertas, de estaciones lluviosas inestables. En África central, por contra,
dominan los bosques tropicales ecuatoriales que se extienden a lo largo de
la depresión del Congo y bordean la costa desde Camerún a Gambia. Los
bosques tropicales también están presentes en la isla de Madagascar, que se
separó hace tanto tiempo del continente que en su interior han evolucionado
especies de animales y plantas únicas.



El brigo moderno (en este caso de Zimbabue cerca de las cataraias Victoria) protege las existencias de hierbas silvestres para sus medicinas, al igual que lo hicteron xus uncestros. La recogida tradicional está limitada por tubáes que aseguran la recuperación y reproducción de las piantas para usí asegurar los siontaistros faturos.

En la antigua provincia de El Cabo, en el extremo meridional del continente, prevalecen los veranos calurosos y secos y las lluvias invernales. Este clima ha creado una de las floras más ricas del mundo. El macizo de Table Mountain se levanta abrupto desde la costa sur, creando innumerables nichos ecológicos para las plantas. En los bosques tropicales africanos crecen plantas medicinales tan importantes como Catharanthus roseus, Physostigma venenosum, Rauvolfia vomitoria y varias especies de Strophanthus y Voacanga, pero un número sorprendente de hierbas proviene de los países secos y de las zonas boscosas de la montaña africana. Todas estas variedades están amenazadas por la urbanización y por la mala administración de los recursos del suelo. La mayor parte del continente es árido, y las regiones secas son especialmente vulnerables a la recolección excesiva, la deforestación y los incendios, lo cual conduce a largo plazo a la extensión de los desiertos y a la inamción. África tiene el mayor ritmo de urbanización del mundo con poblaciones urbanas que se duplican cada catorce años. Aun así, el continente sigue dependiendo de las plantas silvestres para su medicina primaria.

CAMBIOS CULTURALES EN LA MEDICINA TRADICIONAL Otrora, la recogida de hierbas era una actividad local que llevaban a cabo los curanderos tradicionales y que se gobernaba por antiguos códigos de práctica («tabúes»), con lo que



PAISAIE DE AFRICA CENTRAL

Las zonas boscosas secas cubren grandes áreas del África Centra.

Pterocarpus angolonsis, importantes localmente por su madera, crecen
en los basques de las tierras bajas. La fotografía es del Parque Nactonal

Chote, en Nambia

se equilibraban los recursos y su demanda. Ahora se ha convertido en parte de la economía monetaria, y las hierbas silvestres se consideran «gratis para todos». Se estima que el 80 % de las plantas africanas tiene usos medicinales; una gran proporción de la población africana (entre un 70-80 %) depende de las plantas para el cuidado de su salud. Por cada médico cualificado hay 30 curanderos tradicionales. La recogida tradicional de hierbas tenía poco impacto en la población de plantas silvestres; la recogida comercial, en cambio, puede compararse a una plaga de langostas que daña o mata a todos los ejemplares que encuentra a su paso Buena prueba de ello es el Harpagophytum procumbens, con el que ahora se comercia en todo el mundo, en 1984 la recolección comercial cosechó el 66 % de las plantas conocidas de Botsua-



11 M. ASPALATHES LINEARIS
Plantaciones de Aspalathas
Imparis la fuente de este tipo de
té, en las áridas extensiones de
las Montañas Cedarberg, ai
oeste de la provincia de El
Cabo La industria de este té
creció extraordinariamente
durante la Segunda Guerra
Mundiat, debido a las
restricciones de té oriental y
como consecuencia de
mivestigaciones recientes sobre
sus efectos benéficos

HIERBAS MÁS IMPORTANTES DE LA REGIÓN

Espa de Agathosma dichas muy versát, les por su aroma de grosella negra repelentes de insectos e infusiones durréticas

Alae vera

a # Priente de los dioos amargos purga, vos contiene sigredienes para el cuidado de la pie, que ya liti izaban los anigaos egipcios

Artemista afra
Un temesi—africano muy
extend ao para dolen, (as
bronguates y de la piel

Aspalathus linearls
Athusto det desterto que los buenibles at hizaban como an asión. Actaulmente se recolecta para berdas desadensas.

Catharanthus ruseus
VINCAPERV NCA DE
MAJAGASCAR
Contiene alca oldes para la
quinioterapia, especialmente
para a joucenna infantil.

Euphorbia tirucalli
Planta carnosa de Zimbabue
con átas acre que sirve para
quitar as verrugas y como
repciente de los mosquitos;
contiene también combustibles
ludrocarburos.

Gloriosa superba

GLORIUSA

Sus raices tóxicas contienen colquicina, usada en remedios para la gota y en ingenieria genética.



Harpagophytum procumbens

Harpagophytum procumbens
Una planta de las praderas del
África mendional muy
conocida como remedio para la
artritis y los problemas
digestivos.

Pausinystalia yohimbe YOHIMBO La corteza de este árbol del oeste de Africa contiene yohimbina, utilizada como afrodisíaco Esps. de Pelargonium Plantas muy apreciadas para la ornamentación y la perfumería

Physostigma venenosum
Fuente de la fisostigmina, un
alcaloide utilizado en
oftalmología, pero sus semillas
mortales se utilizaban en las
«pruebas por envenenamiento»
nigerianas para establecer la
mocencia o culpabilidad de un
sospechoso

Prunus africana
Es un árbol que para los
indígenas tiene usos multiples
Actualmente se ha becho
importante internacionalmente
por los extractos de su corieza
que sirven para tratar las
dolencias de la próstata

Ricinus communis

Originalmente del África oriental y más conocido como purgante. Este arbusto se cultiva en todo el mundo para productos de las industrias de pintura, papel y fibras.

Esps. de Strophanthus Tradicionalmente se utilizaba como veneno para las flechas Hoy en día es importante como fuente de glucósidos cardiacos.

Voacanga africana Fuente de medicamentos utilizados en dolencias cerebrovasculares.



nu por sus tabérculos, un ritmo que obviamente es insostenible. La demanda local también puede ser despiadada: Warburgia salutaris, un árbol relacionado con la Canella winterana, se considera en África como un remedio para todo, aunque en el resto del mundo es casi desconocido. En 1946 ya se lanzó un aviso de su declive a causa de la recolección desa corteza y sobre la necesidad de su cultivo, pero sólo en estos últimos años, ya al borde de su extinción, se ha intentado protegerlo en alguna medida.

PROBLEMAS DE CONSERVACIÓN

Uno de los problemas de África es que las zonas de conservación y los jardines botánicos sufren la misma suerte que la zonas silvestres. Es casi imposible establecer las plantas que escasean antes de «cosecharlas». Como siempre, las especies de desarrollo lento que se explotan por la corteza, las tuces, los bulbos o los tubérculos son las que corren mayor pengro, especialmente si su distribución está restringida. El cultivo de hierbas en África también se ve frustrado por los bijos precios y la pobreza, lo que hace casi imposible que cultivarias resulte más barato que recogerlas. También está tray extendida la creencia de que las plantas cultivadas no tienen «poder». Como resultado, la mayoría de las hierbas africanas siguen proviniendo del medio silvestre. Solamente atora que las existencias están tan mermadas, aquellos a ios que concierne (los recolectores, los usuarios, los admiantradores y los científicos) empiezan a discutir los probleman y acuerdan las estrategias para preservar estas plantas nor medio de su cultivo.



Lox dives son una caracteristica común de los paisajes africanos Existen centenares de especies liferentes y la mayoría tiene asos medicinnles. Et area meridional de la antigua provincia de Et Cabo se conocía en tiempos por el ul fibar de El Cabo, extraido del Alue feros, que se expirtó por primera yez en 1761

Parrostiona venenosa.

Lamina del Megazinal Pilanzen de Kohler (1888-90, en la que se reproduce un ejempiar de Physost gina venenosum. Esta repadora tropical crece hasta 15m, y sus flores rosas son semejantes a las de los guisaines, como aquí se muestra. Las semillas de cotor morrón oscuro que se muestran en la parte interior de esta lámina contienea alcaloides valiosos.

ORIENTE PRÓXIMO

Oriente Próximo es una región de extremos, con las montañas Hindu Kush, Elburz y Taurus al norte, y la aridez del desierto sirio y de la península árabe en el centro y hacia el sur. Las mesetas frescas son el origen de varios ancestros de las rosas de jardín: la rosa de damasco (Rosa damascena) proviene de esta parte del mundo y se cultivó en Persia mucho antes de su introducción en Europa por los cruzados que volvían de Tierra Santa. Las rosas tienen una importancia suprema en el islam: se requieren diez toneladas de agua de rosas para lavar los muros de la ciudad santa de La Meca durante el hajj o peregrinación anual.



Pino II RCO
Considerado como cura para todo
en la medicina popular turca, el
Pinus halepensis suhesp, brutia
crece desde Turquía hasta el
Libano y la costa oriental del Mar
Negra

DESTE ACIÓN DEL ACE TE DE ROSAS El proceso de desillación fue una invención de antiguos científicos drabes, y la mavoría del agua de rosas que se consume en el mundo sigue proviniendo de Turgulo e Irán Las áreas occidentales de Oriente Próximo (Israel, Líbano, Siria y Turquía meridional) son de clima y vegetación semejantes a las zonas costeras del Mediterráneo tanto de Europa como del norte de África, con veranos calientes y secos y lluvias invernales. Los arbustos característicos incluyen el olivo (Otea europaea), las higueras (Ficus carica), el mirto (Myrtus communis) y la adelfa (Nerium oteander). Los bosques de encinas y pinos cubrían en tiempos la mayor parte de la zona, pero miles de años de deforestación y recolección y la proliferación de los pastos ha cambiado de manera irrevocable el paisaje y la flora de Oriente Próximo. En 1907 quedaban solamente 50 cedros del Líbano (Cedrus libani) en el monte Líbano, pero hoy en día es una especie protegida en el país, lo mismo que en las reservas naturales de Turquía.

Lejos de las costas, la tierra es más seca y alberga arbustos resistentes a la sequía como el incienso (Boswellia sacra), el mirro (Commiphora myrrha). Salvadora persica y Acacia senegal. Las plantas bulbosas son abundantes y sobreviven a la sequía bajo tierra. El lino de San Antonio (Lilum candidum), originario del este del Mediterráneo, es famoso en todo el mundo. Esta azucena se ha utilizado desde los tiempos antiguos como remedio para las dolencias de la piel, pero ahora se ha hecho tan escasa en su forma silvestre y su cultivo resulta tan poco fiable que raramente se utiliza.

PROTECCIÓN DE LAS ESPECIES EN PELIGRO

La reforestación y las restricciones en el comercio en especies bulbosas en peligro son una prioridad para los países de Oriente Próximo. Israel fue el primero en reverdecer el desierto, como parte del desafío que se planteó en 1948 con la creación de este estado. Asia occidental y las regiones mediterráneas adjuntas constituyen uno de los





MONTAÑAS HINDE KESH, EN ARGAN STAN Esta condiliera del Himaiava se extiende a través de 800km desae el Dasht-i Margo (Desierto de la Muerie, hasta el Pamír Knot

llamados «centros Vavilov», es decir, uno de los centros de diversidad botánica que dieron lugar a casi todos los mayores cultivos del mundo. Estos centros, que recibieron el nombre del botánico y científico ruso N. I. Vavilov, que formuló su teoría en los años veinte, comprenden una cuarta parte de los terrenos cultivables del mundo, pero son extremadamente variados en topografía y clima. Estas «cunas evolutivas» fueron el hogar de antiguas civilizaciones como la de Asiria (hoy Irak), en la región de los ríos Tigris y Éufrates, que cultivaron por primera vez plantas comestibles y medicinales. Casi todos los cultivos importantes del mundo tienen una base genética muy estrecha, lo que los hace susceptibles de sucumbir a las epidemias

PROGRESOS EN LA PROTECCIÓN DEL ENTORNO

La conservación de los hábitats y de las especies vegetales incluidas en estos centros Vavilov es especialmente importante, porque los ancestros silvestres de las plantas destinadas a su cosecha contienen genes que pueden mostrarse vitales para cultivar plantas que combatan epidemias y enfermedades. Los cultivos propios de Próximo Oriente incluyen la avena, la cebada, el lino, el sésamo, el alazor, las coles, las cebollas, el ajo, la alfalfa, las uvas, los higos, la aceitunas, las almendras y las granadas. Todos ellos tienen usos medicinales. Algunas de las floras de los países de Próximo Oriente se encuentran en la actualidad en progreso, especialmente Flora Iranica y Flora de Arabia, tras la conclusión de Flora de Turquía en 1988. Como resultado de los trabajos que se llevan a cabo sobre la flora árabe, la World Wide Fund for Nature ha establecido un proyecto cuya base es el Jardín botánico de Edimburgo para aconsejar al gobierno yemení sobre un desarrollo fiable que salvaguardaría el delicado ecosistema tropical seco de Socotra. Esta isla de la costa del Yemen ha estado arslada del continente durante tanto tiempo que 216 de sus 680 especies de plantas son ahora endémicas, y están en peligro. Todas las especies de Áloe se incluyen en el Apéndice II de la CITES

HIERBAS MÁS IMPORTANTES DE LA REGIÓN

Acacia sonegal

Su resina se utiliza en past ilas medicina es y ch eles, así como thue, vos a ment cros.

Allium cene

Comida y cono mento, con componentes antilufecciosos

Affina vaterian

Condimento fuerte y antibiótico



Alue neres - recolección de

Aloe nerver

Sivia purgante y antiinflamatoria.

Amou majus

4 15

Tiene efectos específicos sobre a pigmentación de la piel.

Anethum graventens

ENE. J

Hierba to maria y medicinal mportante desde (sempos bibicos, mejora la digestión y aliva indigescores

Astragalus gummıfer

1 1 1

nierba mucilaginosa utilizada ohn indo como agente estabi izudor y espesante E4. 3

Avena xativa

01/270

Originaria de Oriente Próximo, e la convertico en un a imento. **Бансо ел геціопе**ы septentrong es, con usos

He be a less of the

head ave it hate in the his



the arm to their or residence

Roswellia sacra

INCIENSO

Perfume legendario de efectos relajantes, antisépticos y descongestronantes

Brassica juncea y Sinapis alba MOSTAZA

Especia y condimento fuertes. también se utiliza externamente para estimular la circulación

Cannabis sativa

CAÑAMO

Hierba alucinógena y de fibra con propiedades analgésicas, antieméticas y sedantes.

Carthamies tinctorius

5708

Estimulante de la circulación y fuente de excelentes acertes culmarios y tintes, se incinera para hacer kohl

Carum carvi

L. CARWIA

Hierba fuerte y digestiva. popular en la cocina judía, recibe su nombre de Caria, una antigua región del sudoeste astático

Catha edulis

QAT

Sus hojas y semillas se mascan como estimulante en comunidades musulmanas de todo el mundo.



Cedrus libani

Esps de Cedrus

CEDRO

Su madera repele los insectos, el accite se atiliza en perfuniería y en aromaterapia

Commiphora myrrha

Antiséptico potente utilizado en preparados de higiene bucal.

Corsandrum sativum

CHANTRO

Una de las hierbus más antiguas, conocida desde hace más de 3 000 años, las hojas y semillas tienen aromas completamente d ferentes

Cuminum cyminum

COMINO

Sabor característico de los



Punica granatum

Sus frutos sirven para preparar

condimento de platos de Oriente

granadinas y jarabes como

GRANADA

platos de Oriente Próximo, utili, ado en la cocina ovurvědu o

Ferula assa-foetida

ASA FETADA

La goma de su resina, de olor desagradable, da un sabor característico a los currys y a la salsa de Worcestershire

Ficus carica

LIGO

Probablemente de origen árabe, valorado por sus frutos prolificos y ligeramente laxantes.

Lawsonia Inermis

HENNA

La henna en polvo contiene un tinte rojo para el cabello, la piel v las uñas.

Medicago sativa

AL PALFA

Hierba desintoxicante y diurética, más conocida por sus semillas como condimento de ensa adas

Morus nigra

MORA NEGRA

Arbol adecuado para diversos propósitos, con frutos comestibles, propiedades medicinales y usos industriales

Papaver somniferum

ADORNI JERA

El calmante más importante del mundo.

Peganum harmala

Fuente del tinte rojo de Turquia para teñir el fez, muy utilizada en la medicina y los rituales árabes.

Prunus dulcis

ALMENDRA

Fuente de un acerte duice. emoliente y laxante y de un aceite amargo utilizado como condimento.

Próximo: medicinalmente se utiliza para expeler las tenias.

Rosa damascena

El aceste y los extractos se ulilizan en perfumeria. cosmética y como condimento

Salvadora persicu

Las raíces se utilizar para la lugione dental, las semilias son los «granos de mostaza» de la parábola del Nuevo Testamento.

Sesamum indicum

SLSAMO.

Fuente de aceite, pasta y semillas util zados especialmente en los platos de Oriente Próximo

Trachyspermum ammi

Sem llas amargas con un ar r parecido al tomillo, atilizadas cola cocina de Oriente Próximo (especialmente con pan y legumbres).

Tragonella foenum-graecum Importante en la cocina de

Oriente Próximo, en la meze a de especias y en la medicina ayurvédica.

Vitis vinifera

Utilizada desde la antigüedad en comidas, bebidas y medicinas

Salvadora persica Tali

 Salvadora persica grabado botánico



EL SUBCONTINENTE INDIO India, Nepal, Bután, Pakistán, Sri Lanka

as regiones montañosas casi siempre son ricas en vida vegetal por ser Lirelativamente inaccesibles, y sus contornos y alturas cambiantes proporcionan una amplia gama de hábitats. El subcontinente indio posee la cordillera montañosa más alta del mundo, el Himalaya, en el que se encuentran unas 9000 especies de plantas, y cordilleras tropicales, como los Ghats Occidentales de Maharashtra, con unas 1500 especies endémicas. Los bosques tropicales y las montañas escarpadas continúan en Sri Lanka. El 30 % de las especies de la isla son endémicas, sobre todo el canelo (Cinnamomum zeylanicum).



Brisque Callimba, EN LA RESERVA DE SIN JAKAJA Esta es una de las útimas zonas de basques trapicales vírgenes de Sri Lanka, Los tallos y las raices de esta trepadora teñosa contienen au atordes similares a los que se encuentran en las esps. de Berbens, ademas de un calorante vinalar a la curcuma

Como sucede en China, la medicina tradicional del subcontinente indio tiene una historia muy antigua, con textos escritos que datan del 2500 a.C. Esta medicina se conoce con el nombre de Ayurveda (literalmente, «conocimiento de la vida») y utiliza unas 600 hierbas indígenas. También los sistemas Unani y Siddha dependen de muchas plantas locales, al igual que centenares de tribus indias. Unas 200 especies son de uso común, en muchos casos se trata de árboles de los bosques ricos de la región: quino (Pierocarpus marsupium), Aquilaria malaccensis y varios mirobálanos (Phyllanthus emblica, Terminalia bellirica y T. chebula). Los frutos del mirobálano son particularmente importantes como tónico rejuvenecedor, conocido como triphala, que también constituye una combinación recurrente en la medicina tibetana. T. arjuna, un tónico cardíaco, también se utiliza de manera corriente, al igual que el sándalo (Santalum album). Aunque es originario del sudeste de Asia, el sándalo se ha naturalizado en partes de India y Sri Lanka. Constituye la madera habitual de las piras funerarias.

ESPECIES EN PELIGRO

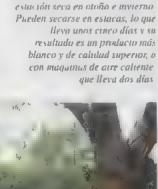
Una de las hierbas en mayor peligro de extinción de esta zona es la Saussureu lappa, una alpina similar al cardo que se encuentra en el Himalaya, desde Pakistán a Himachal Pradesh, y que se utiliza tanto en la medicina ayurvédica como



COLINAS DEL HIMALAYA EN NEPA Las terrazas permiten un cultivo más fácil de las luderas, y ayudar a prevenir la erosión del suelo en caso de llavias intensas

en la china. Otra es la Rauvolfia serpentina, un arbusto pequeño de los bosques bien conocido en 1563, cuando un informe portugués publicado en Goa lo describió como «la medicina india más importante y más digna de elogio». La Rauvolfia proporciona reserpina, un importante medicamento tranquilizante. En ambos casos se utilizan las raíces de la planta, por lo que la recogida de plantas silvestres implica su muerte. En estos momentos, la Saussurea es rara en su forma silvestre a causa de la recolección excesiva. En India se ha prohibido la exportación de ambas especies. En varios países la carencia de R. serpentina ha obligado a grandes esfuerzos

VINERO DE PLANTAS MEDICINALES Este vivero de Hapatale, en Sri Lanka es uno de los que gestionan lux Reales Jardines Beignicus de Perudeniva, para lievar a cabo investigaciones y propogar plantas que luego se podrán cultiva-



RECOLECCIÓN DE CARDAMOMO Las edpsulas maduran durante la





para cultivarla con destino a la industria farmacéutica, e inevitablemente también para la explotación de al menos otras cuatro especies de Rauvolfia, las cuales pueden estar amenazadas a su vez por la recolección excesiva.

Gloriosa superba, que se encuentra en los bosques de teca y en la sabana de muchas regiones de Asia y África, es rara en st forma silvestre y en Bangladesh se la considera en peligro. En 1690 sus lirios en forma de llama fueron vistos por primenavez en occidente, y desde entonces su demanda ha sido intensu. Las flores varían en color desde el rojo púrpura al escartata, naranja v amarillo: la variedad más comúnmente culwada es a G. superha 'Rothschildiana' roja y amarilla. Los tabérculos son venenosos y constituyen una forma tradicional de saicidio en India. Contienen colquicina, un alcaloide utilizado en medicina e ingeniería genética

TRABAJOS DE CONSURVACION Y CULTIVO

Actualmente tanto India como Bangladesh y Sri Lanka dan mondad a los programas de investigación que conciernen a a distribución, la abundancia, los usos y la eficacia de las partas medicinales, con el objetivo de aumentar su protección y cultivo. Está a punto de completarse un estudio sobre los numerosos grupos tribales indios, y en cada estado se están instalando unidades de control para plantas medicinales ba o la supervisión del Ministerio de Salud y Bienestar Famihar India posee más de 8.000 km² dedicadas al cultivo de herbas para uso local y para la exportación, la mayor superfice dedicada a este tipo de cultivo de cualquier país hasta la fecha. En Sri Lanka se ha desarrollado una política sanitaria que integra la medicina tradicional (ayurvédica) y la occidenlal; su ministerio de Medicina Indígena data de 1980. Las zoras protegidas y las dedicadas al cultivo se encuentran muy avanzadas, los jardines botánicos cultivan y propagan muchas de las 600 plantas medicinales nat. vas. Además, algunas de las 400 reservas forestales y las 50 áreas protegidas tienen eservas para plantas medicinales.

VOODFORDIA FRUTICOSA Las flores de la Woodfordia son un ingrediente de muchos remedios avurvedicos, especialmente para la disentería y enfermedades hepáticas. Este arbusto tropical se da especialmente en India, Myanmor (Burma) v Srt Lanka

MOLJENDA DE SEMILLAS DE MOSTAZA EN BUTAN El cultivo de Brassica nuncea es mux capua en el subcontinente indio. Es la única mostaza nativa





HIERBAS MÁS IMPORTANTES DE LA REGIÓN

Andrographis paniculata Controla a disenterfa bactuar

Recheric aristata. R assatted VALUE TOS Remecto may utilizado en d'arreus y disenter a

Centella usiatica Ficibili rejavenecedora clave en la medicina ayurvédica.

Canomomum zeylanicum tspecia calinaria de mucha

mportuncia

Commissiona mukul

Lien e de la mirra, aborni explotada por las saponinas que recucen el un estern

Des ntoxicante y antipirético raportante at.lizado a menudo como sastituto del igualmente taro C. chinensis.

Coscinium fenestratum

Tónico amargo de la medicina ayuryédica y fuente de un medicamento antitetánico

Dioscorea deltoidea

. . . Una de las principales fuentes comerciales para obtener saponinas esteróidicas

Elettaria cardamomum CARDAMOMO

Las semillas son características de los desiertos

Gloriosa superba

CLORIOSA Sus raices altamente tóxicas contienen colquic Par atil zada para tratar la gota, también en la ingeniería genética

Jasminum sambac

JAZMIN ARABI Cultivado en todo el subcontinente por su perfume Gloriosa superba



Nelumbo nucifera FOTO DE INDIA l'ónico para la energía del corazón en la medicina avurvédica

Phyllanthus emblica

MAY ARI En la medicina ayurvédica y tibetana sus frutos astringentes se usan con los de Terminalia. bellinca y T chebula como tónico rejuvenecedor, conocido como triphala

La especia más utilizada del mundo

Plantago indica

Una de las muchas plantas unlizadas como laxante y para calmar inflamaciones

Podophyllum hexandrum

Planta de las zonas boscosas del Himalaya con valiosos componentes antitumorales

Rauvolfia serpentina Importante como tranquelizante

y sedante: oriunda de India y Myanmar (Burma)

Santalum album

SANDALO Aceite aromático utilizado en medicina ayurvédica y en aromaterapia, perfumcióa c

Saussurea lappa

Pinnia dei Himalaya semejante al cardo, importante ianto en la medicina avurvédica como en la china

Swertsa chirata

Planta del Himplaya semejante La generana, de propiedades a nargas y digestivas

Esps. de Terminalia 54 WESTERS AND

Los frutos de varias especies se atifizan en la medicina ayurvédica y libetana por sus proptedades rejuverecedoras

Withania somnifera

WHENTY El aginsengo de la tiedicina avurvédica

Woodfordia fruticosa

Las flores contienen un remea o hepático, una goma semejante a a de tragacanto y tinte

CHINA Y PAÍSES VECINOS

La inmensidad de China es legendaria. Una quinta parte de la población mundial vive aquí y el 10 % de todas las especies de plantas conocidas se encuentran en la amplísima gama de hábitats de este país. Éstos varían desde la tundra, el desierto y las praderas a bosques de toda clase de coníferas, bambú, encinas, ricas áreas forestales de hoja caduca y bosques tropicales. De las 35 000 especies de plantas que crecen en estos hábitats tan diversos, unas 5 000 se utilizan en la medicina china tradicional, que utiliza unas 634,900 toneladas de materiales en crudo por año, y proporcionan el 40 % del total de las medicinas chinas.



HIERBAS EN EL FOLCLOR! La diosa china Ma-kou con su cesta de plantas medicinales, del , bro de Henri Doré Rechetches sur les superstitions en Chine, 1918.

COSECHA MARÍTIMA
Recotección de algas (Gelidrim
amansa) en las costas de Japón
para su secado y abaxtecimiento
de la industria farmacêutica y
alimentacio.

Los registros escritos del conocimiento médico en China empiezan hace más de 2.000 años. A principios del siglo xx, como en la mayor parte del mundo, al ganar terreno la medicina moderna se cuestionó la validez de estos remedios antiguos. Con los avances de la química, los científicos chinos empezaron a analizar las hierbas para evaluar su eficacia. En un principio se concentraron en aislar los componentes químicos de cada hierba, y en toda la materia medica china solamente se encontró un componente nuevo e interesante: la efedrina, de la Ephedra sinica. En 1949 cambió el enfoque, y empezaron a compararse las fórmulas específicas con los conceptos tradicionales sobre el uso de las plantas, y se llegó a la conclusión de que existía una correlación positiva entre los dos enfoques. La evidencia hizo que en la década de 1950 las autoridades se convencieran de que para organizar un sistema sanitario eficaz para toda la población, la medicina occidental debía combinarse con los métodos tradicionales, más baratos y asequibles.

CULTIVO DE HIERBAS MEDICINALES

Mao Zedong estableció colegios de medicina tradicional china, en los que se formaban tanto graduados en medicina occidental como ATS («médicos descalzos») para servir a la población rural. La investigación actual da la misma importancia a las hierbas chinas que a las medicinas de estilo occidental. La anisodina y la anisodamina, medicamentos anticolinérgicos de mucha importancia que afectan a los músculos involuntanos, se descubrieron recientemente en la Scolopia tangutica, una especia del noroeste de China.





Uno de los espectaculares fiabliats chinos Este paisaje extraordinario pertenece a Yangshou, en el sur de China central. En este país pueden encontrarse todas las variedades de liábituts vegetales.

El resultado de la integración de la medicina tradiciona. con la occidental fue el aumento de la demanda de hierbas. Para satisfacer esa demanda, cuando de hecho las existencias decrecían debido a la pérdida de hábitats y al exceso de recolección. China fue la pionera en organizar un plan nacional de cultivo de plantas medicinales. En la actuali dad se dedican al cultivo de hierbas unos 3.240 km², controlados en cada provincia por la Compañía China de Medicamentos en Crudo. Los productos con mayor demanda son Panax ginseng y P. notoginseng, Angelica polymorpha var. sinensis, Coptis chinensis, Rehmannia glutinosa, Paronia suffruticosa, Cinnamomam cassia y Atractylodes macrocephala. Los chinos también han introducido el cultivo de varias hierbas de origen extranjero que hasta hace poso importaban en grandes cantidades. Entre éstas destaca Panax quinquefolius, que se ha podido reproducir utilizando el cultivo de tejidos. El cultivo de algunas hierbas es intrínsecamente más complicado que el de otras, los hongos, como Wolfiporia cocos, y la orquídea saprófita Gastrodia elata representan un enorme desafío.

LA DEMANDA CRECIENTE DE GINSENG-

Es indudable que la hierba china más conocida es el ginseng. El uso de esta hierba tónica taoísta en los compustos chinos se remonta a más de 3.000 años. Se conocidambién en Europa a partir del siglo IX, y más notablemente desde que el rey de Siam se la presentó a Luis XIV (1638-1715), pero su uso solamente se extendió a consecuencia de la investigación rusa sobre los «adaptógenos» durante la década de 1950. En el siglo XIX, Panax ginseng, una planta perenne que crece lentamente en áreas boscosas y cuya distribución natural es muy limitada, se encontrata al borde de la extinción en su forma silvestre, y su recolección se prohibió durante el reinado de Tao Kuang (1821-51). La escasez del ginseng chino provocó el descubnimiento del Panax quinquefolius en el siglo XVIII, y más tarde, en la década de 1950, del Eleutherococcus sentico-



Medita China Trabit Onal Pisaje de remedios en Yunnan, China. Los procedimientos Indicionajes se combinan con prácticas occidentales,

IN El hallazgo de este último se debe a la búsqueda por prie de científicos soviéticos de un sustituto del ginseng. Comprobaron que el Eleutherococcus era sorprendentemente similar en sus constituyentes. Además de una distribucón más extensa que la de la especie Panax (desde China septentrional y el sudeste de Rusia a Japón y Corta), se trataba de una planta mayor y más fácilmente tutt vable

HERBAS CHINAS TRAÍDAS A OCCIDENTE

Algunas hierbas chinas son plantas de jardín muy popula its, ntroducidas para su cultivo en occidente por los misoneros y exploradores a partir del siglo XVIII. La forsytlia, por e emplo, es una hierba medicinal china. Sus frutos son un remedio importante para infecciones agudas, a veces combinados con las flores y tallos del arbusto común, Lonicera japonica. Las peonías se convirtieron en plantas de jardín muy populares en cuanto llegaron de China, en donde se habían cultivado desde hace más de 1.000 años como flores preferidas de los emperadores y también por sus raíces medicinales. Cuando los coleccionistas de plantas occidentales acudieron a China en busca de peonías arbustivas a comienzos de este siglo, se encontraron con que los ejemplares silvestres escaseaban, debido a la sobreexplotación de la especie llevada a cabo hasta entonces. En 1914, Reginald Farrer encontró una sola ladera con estas plantas, y a partir de entonces no se encontraron más hasta 1925, año en que Joseph Rock envió semillas al Arnold Arboretum de Boston, EE. UU., institución que le devolvió semillas al cabo de unos años para que las peonías silvestres pudieran restablecerse. Una de las especies más raras de la China es el Ginkgo biloba, único superviviente de un gran grupo de plantas que quedó aniquilado durante la última era glacial, hace 160 millones de años. Conocido en China como un árbol sagrado que rodea los templos budistas, fue introducido en occidente en 1727, en donde ganó fama como «fósil viviente». Recientemente se encontraron los primeros ginkgos salvajes en dos áreas remotas de China. Afortunadamente, resulta muy fácil de cultivar, y es una planta ornamental común en todo el mundo.

EL COMERCIO DEL RUIBARBO ASIATICO

En muchas culturas las purgaciones se consideran remedios para todo, y las tierras fronterizas entre China y Rusia son propicias al ruibarbo medicinal (esps. de Rheum), que se utiliza como laxante. Las raíces secas del ruibarbo se transportaban por tierra cruzando Asia y Europa dede tiempos muy remotos. El ruibarbo recibía diferentes nombres según la ruta que seguía (turco, ruso, chino, de India Oriental) más que por su especie o el origen de sus raíces. Las plantas vivas no se conocieron en occidente hasta el siglo xviii, en gran parte debido a que chinos y rusos ostentaban el monopolio de su comercio. Hacia 1750, cuando se introdujo la semilla en los jardines botánicos, extensas zonas fueron consagradas a su cultivo.

ORNAMENTALES EN OCCIDENTI



Foresible suspensi



Parama suffraccis i



Lonicera јаропіса Намапа

Todas estas plantas de jardín tan familiares provienen de China. Alli se las cultiva habitualmente en granjas, más por sus propiedades medicinales que como ornamentales.

HIERBAS MÁS IMPORTANTES DE LA REGIÓN



метына аппин

Artemisia annua Nuevo medicamento contra la nu or a. Cinnamomum camphora

De uso generalizado como finimento y también como repelente de poliflas

Dioscorea nipponica I uente comercial de compuestos esteróidicos

Eleutherococcus senticosus Sastitativo de ginsengs más escasos

Ephedra sinica, E. equisetina Fuente de la efedana

Ginkgo biloba Las raices contienen flavopoides únicos Glycyrrhiza uralensis

Hierba tónica y armonizadora, utilizada en casi todas las formulas chinas

Mentha arvensis var piperascens Fuente mayor del mentol.

Paeonia lactiflora
PEONIA CRUNA
Tonico circulatorio, nuevo
tratamiento del eczema infantil

Esps. de Rheum R. IBARBO Importantes hierbas laxantes

Panax ginseng G-NENG Adaptógeno de fama mundial.



AUSTRALASIA Australia, Nueva Zelanda, Oceanía

La vida vegetal de Australasia debe su carácter a la antigua historia geológica de la región, cuando la parte sur de la masa continental de Gondwanaland colisionó con el norte de la masa de tierra de Laurasia. Esto unió Nueva Guinea y las islas con el norte de Australia por un puente de tierra que permitía el movimiento de especies de animales y plantas. El área de intercambio, conocida como Wallace's Line, pasa entre Borneo y Sulawesi, en el sureste de Asia, lo que explica algunas distribuciones extrañas en la vida vegetal de estas regiones. Esta riqueza tan variada ha proporcionado alimento y plantas curativas durante miles de años.



INCENDIOS EN AUSTRALIA Las plantas han desarrollado niveles altos de resma y aceste que estimular una llama viva pero orta para avelerar el paso del mcendio

Las especies que se han adaptado a una aridez creciente son las que caracterizan la vida vegetal australiana. Gran parte de Austraha sufre incendios, y muchas plantas han desarrollado aceites y resinas que facilitan el incendio rápido de las partes aéreas sin dañar los tejidos leñosos ni las partes subterráneas. Los eucaliptos (Eucalyptus esps.), cuyos aceites y resinas son de importancia vital para la medicina y la industria, constituyen el mejor ejemplo. En las zonas tropicales del norte de Australia, las especies de este género contienen un volumen de aceites y resinas inferior a las del sur

ABORIGENES, MAORÍES Y POLINESIOS

Los usos aborígenes de las plantas nativas están poco documentados, ya que muchas tradiciones orales se perdieron antes de que pudieran registrarse. Sin embargo, se sabe que tanto los nativos como los primeros colonos hicieron un uso extensivo de la goma de eucalipto o kino para controlar las



Lucaliptus blancos y meas rojas, en Hamersley Ranges. Austraha

occidental. Este passaje engañosamente árido es muy rico en flora, e meluye unas 450 especies de Eucalypius

infecciones, las hemorragias y la diarrea. Las investigaciones sobre las costumbres de los maories demuestran que las especies nativas como el lino neozelandés (Phormium tenax) y la manuka (Leptospermum scoparium), tan populares ahora como plantas ornamentales, se usaban para una gran variedad de remedios, incluidas las curas para heridas de bala. El tohunga, a la vez médico y guía espiritual, administraba las hierbas medicinales. Los rituales y los baños de vapor eran parte integrante del proceso de cura. Las plantas de Nueva Zelanda tienen poco en común con las de Australa (no hay eucaliptos ni metaleucas, por ejemplo); en las regiones septentrionales se parecen a las del sudeste asiático, mientras que las regiones centrales son templadas y las meridionales, frescas y húmedas, tienen muchas especies alpinas únicas

Las islas de Polinesia fueron los últimos lugares de la Tiera que se colonizaron. Sus pobladores vinteron en primer lugar de Asia, hacia el año 1000 a.C., y llegaron a las islas Hawai alrededor del 400 d.C. La planta más importante en el sustento de estos colonos era el taro (Colocasia esculenta), del que existen más de 100 variedades. Las migraciones de la población a través del Pacífico pueden seguirse a través de la genética de esta planta de cultivo tan antigua. Se convatió en el alimento base de muchas islas y se utilizaba ampliamente con fines medicinales, ya se tratase de un grand como de dolencias del corazón

CONTROL DE ESPECIES EXTRANJERAS

En términos de flora, lo que sí comparten Australia y Nueva Zelanda es la amenaza que representa para sus plantas la introducción de plantas y animales de otras partes del mundo. Ambos países disponen de regulaciones estrictas para con trolar la introducción de semillas y plantas foráneas, así como el control de plantas exóticas establecidas. De todos modos, en algunas áreas las plantas nativas están bajo el dominio de especies extranjeras. En muchas ocasiones se trata de hierbas europeas, como el hinojo (Foenilicum vulgure). el marrubio (Marrubium vulgare) y la menta poleo (Menina pulegium), presumiblemente traídos por los colonos para si uso doméstico.

HIERBAS MÁS IMPORTANTES DE LA REGIÓN

Esps. de Acacia VIMOSA Emblema ficral de Australia, fuente de casca y remedio tradicional para la diamea

Abrus precatorius

Las especies tropicales del porte, utilizadas por los aborfgenes como ornamentos corporales, constituyen una cura para el tracoma



Atriplex nummularia Euente rica en vitamina C. utilizada por los colonos para curar el escorbu o

Colocasia esculenta

TARO Alimento hasion y medicina para todo en muchas islas oceanicas, notablemente en las del grupo hawaiano.

Dodonaea viscosa

Sus hojas astringentes se mascan para el dolor de muelas y se aplican a picaduras.

Esps. de Duboisia

BALSA Los aborigenes la conocian con el nombre de Puuri, un narcótico estimulante que mascaban durante los viajes largos. Actualmente se utilizacomo fuente de alcaloides de tropano para la industria farmacéutica.

Esps de Eucalyptus

ELCADIPIO. Su kmo, resmoso y rico en tamnos, se ha utilizado durante mucho tiemno como astringenie curativo, y por los aceites aromáticos que ahora se utilizan en todo el mundo para medicinas contra la tos, el resfriado y linimentos

Melaleuca alternifolia

Su aceite se utiliza como tratamiento antihacteriano vi antimicósico, y también es popular en aromaterapia

Pandanus odoratissimus

Planta de usos diversos de las islas del Pacífico, proporciona alimento, medicinas y perfume, así como materiales para techumbres y para tejer

Phormeum tenax

LINO SEOZIT ANDES Los usos maories incluiandecocciones para heridas de batalla, así como sujeciones para entablillar

Esps de Prostanthera

Ricas en aceites antibióticos y fungicidas, populares como plantas ornamentales

Santalum lanceolatum

Planta importante para los aborigenes por sus frutos comestibles y hojas, corteza y ratees medicinales

Santalum spicatum

Fuente del aceste de sándalo nativo de Australia

SUDESTE ASIÁTICO

INDONESIA, MALASIA, SINGAPUR, FILIPINAS, TAILANDIA, CAMBOYA, VIETNAM, BIRMANIA, LAOS

No hace mucho tiempo, la mayor parte del sudeste de Asia estaba cubierto Nor densos bosques tropicales, ricos en árboles madereros, y constituía la sente de algunas de las especias más importantes del mundo. Tanto la nuez moscada como los clavos se originaron en las Molucas («islas de las specias»). Los rizomas reptantes y aromáticos de la familia del jengibre son comunes en la superficie del bosque tropical. Muchas otras familias vegetales, importantes por sus usos medicinales, tienen en esta región su nayor diversidad de especies, incluyendo la familia de Apocináceas, fuente de alcaloides tranquilizantes y cardíacos.

MERISTRIA FRAGANS anuer moscuda y et anisilto son dos de las espectas nativas más mpaares de los agolados bosques Impicutes del sudeste de Asia

De todos modos, la intensidad de la tala de árboles no se corresponde en modo alguno con su regeneración natural, aunque la vulnerabilidad de las especies a causa de la recolección es muy variable. Por ejemplo, la investigación en Indonesia ha demostrado que la Aquilaria malaccensis se encuentra soamente en bosques primarios, y nunca en forma abundante. Se tala por su madera resinosa, pero su calidad es muy variable y, de entre los muchos árboles que se cortan en el proceso, algunos contienen poca o ninguna; los tocones, por otra parte, rebrotan raramente. En muchos bosques se ha producido una disminución severa de las especies. En contraste, la Melaleuca leucadendron crece en las áreas perturbadas y forma bosques densos, y su cultivo es amplio; además, rebrota con facilidad cuando se tala para la extracción de aceite. Los árboles amenazados, como Aquilaria malaccensis, constituyen una prioridad ecológica urgente.

PROTECCIÓN DEL ENTORNO

Como ocurre en muchos países en vías de desarrollo, en Indonesia la población humana crece rápidamente, lo que equivale a la pérdida de hábitats, particularmente de bosques tropicales, por el desarrollo urbano, la expansión de la agricultura y la minería. Como resultado se agrava la escasez de nierbas que sirven tanto para la medicina tradicional (llamada iamu) como para la creciente exportación de materiales farmacéuticos. Los centenares de islas dispersas que constituyen Indonesia representan un desafío importante para los programas de conservación, cultivo y educación. Se han establecido



Los uremplazables hosques tropicales, como este de Krabi, en Tailandia corren un riesgo cada vez mayor debido al desarrollo urbano.

varias reservas naturales y colecciones vivas de plantas medicinales e industriales, y el Departamento de Sanidad fomenta una «farmacia viviente» en toda la nación, es decir, el cultivo de hierbas en los jardines de plantas para su uso en el hogar. En Tailandia se están llevando a cabo esfuerzos para hacer asequibles los remedios tradicionales en todo el país, especialmente en áreas rurales en donde los servicios médicos son limitados. Se han organizado cooperativas de medicamentos en 45,000 aldeas, con 100 de ellas comprometidas en el cultivo de unas 50 plantas medicinales de las variedades más utilizadas.

MEDICINA TRADICIONAL Esia majer javanesa vende jamu. ma medicara a base de hierbas tradicionas. La escasez de pluntas mesta region constituye una mena e anto para los productos tradicionales como para los



HIERBAS MÁS IMPORTANTES DE LA REGIÓN



Cananga odorata

Alpinia galanga GALANCAL Aroma parecido al jengibre atrlizado en la cocina del

sudeste asiático

Aquilaria malaccensis Hierba tónica y condimento

malayos

Cananga odorata II ANG-ILANG La «reina de los perfumes»

Croton tighum ROTON Purgante drástico.

Hydnocarpus kurzii CHAULMOOGRA Aceite único utilizado para enfermedades de la piel, como

Melaleuca leucadendron

Acoite ant septico utilizado en medicamentos para la tos, en jahones y en aromaterapia

Myristica fragans

NULY MOSC ADA Y ANISH 3 Ambas especias se uti izan en todo el mundo

Strychnas nux-vonuca INTRENNA

Veneno mortali estimulante en pequeñas dosis

Styrax benzoin Ingrediente del benjui

Syzygium aromoticum

JAMBOLERR) Clavo Especia importante y cura para el dolor de muelas



EL CATÁLOGO DE HIERBAS

Descripción botánica completa e imágenes detalladas de una amplia gama de hierbas, con una guía de su resistencia y sus usos



ABELMOSCHUS

Este género tiene 15 especies de anuales y perennes, cerdosas o plumosas, similares al hibisco (incluidas en Hibiscus, véase p. 138), y es nativa de África y Eurasia tropical. La única especie usada ampliamente como hierba es A. moschatus. Es una perenne colorida y exótica, fácilmente cultivable a partir de las semillas y como planta semirresistente en climas frescos. El nombre proviene de, término árabe abu-l-mosk. «padre del almizcle», a causa del perfume almizclado de las semillas.



Abelmoschus moschutus

Perenne arbustiva de hojas palmeadas, flores grandes de color amarcão azufrado parecidas al hibisco, con centros de color granate que apurecen en verano. Las cápsulas de semillas contenen semillas de color gris marrón que 1 eoen un aroma almizelado. A 1 m-2 m. E 45 cm 90 cm

ABIES

To género de unas 50 especies de coníferas grandes y siempreverdes, distribuido por todas las zonas subalpinas y templadas del hemisferio norte y América central. A. alba, grande y de crecimiento rápido crece en los valles de las montañas de Europa, desde los Pirineos hasta los Balcanes, A balsamea, de vida corta, forma cónica y hojas con aroma balsámico, crece en los bosques septentrionales de América del Norte. Ambas son demasiado grandes, pero A. b. 'Hudsonia' es un atractivo cultivar enano.



Abies alba (abelo blanco)
Conffera de corona simétrica y corteza que se parte y forma placas Luadradas en los árbeles más viejos. Las agujas instrosas verde oscuras de hasia 2,50 cm de argo 1 enen 2 rayas par das en la cara inter or Las piñas miden 15 cm de largo, con brac eas recurvadas. A 45 m 1; 20 m.

图 1 1 / 永永市



Abres balsamea

Conffera, de corteza gris oscuro, quebrada en los arboles más viejos. Las hojas aplanadas trenen 2 rayas grisáceas en la cara inferior. Las piñas erectas son de color violeta cuando son jóvenes y marmines cuando maduran, inden entre 5 cm 10 cm de iargo. A 15 m, £ 5 m.

28 0 + A + +



ste género comprende 17 Cespecies de enredaderas arbustivas no resistentes, caducas, siempreverdes o semi siempreverdes, que crecen en los bosques bajos de los trópicos. A. precatorius, nativo de India, ha adquirido diversos nombres comunes: «jequirity» proviene de la traducción al portugués del tupi-guaraní jekiriti: «grano de la suerte», «Regaliz indio» se refiere al hecho de que esta especie, cuyas hojas tienen sabor a regaliz, contiene glicirricina, una sustancia 50-60 veces más dulce que el azúcar



Abies balsamea "Hudsonia" Arbusto enano de crecimiento lento, con una corona aplanada y agujas cortas y densas Tiene mayor tolerancia a la ca, que la especie. A y E 60 cm-1 m

Ø 10 1 1 € ***



Abrus precatorius
Vid cadaca o semi siempreverde de hojas
pinnadas. Produce flores de color vio eta
rosado en racimos, sobre indo en verano, a
lis que le siguen hayas de 5 em de largo, que
confienes semillas escar atas de extremos
negros. A 1 m-4 m; E indefinida

Ø 🐼 🐧 C



Abelmoschus muschatus 'Mischief' Este cultivat tiene flores de color rojo cereza con centros blancas. Ancho 6 cm- 0 cm A 38 cm-45 cm. E 23 cm-30 cm

LISTA DE NOMBRES COMUNES:

véase Populus alba p. 182 véase Polemonum reprins p. 180

ACACIA

Esta especie de más de 1000 Eárboles y arbustos sempreverdes, semi siempreverdes o caducos crece en regiones tropicales secas hasta las templadas, sobre todo en África y Australia, A. catechu crece en India, Myanmar (Birmania), Sri Lanka v en África tropical occidental; A. farnesiana se encuentra en el sudeste asiático y está aclimitada en Australia. Las acactas son populares como ornamentales en jardines de las regiones más cálidas o se convierten en plantas de interior



Árbol caduco de tronco corto y hojas plumosas divididas, de 7,5 cm-15 cm de largo. Los retoftos llevan espinas en forma de gancho en la base. En verano aparecen flores amari lo pálidas en las axilas, de a dos o tres o en espigas cortas. A 25 m, E 15 m

Ø 🗷 🜃 🐧 🕖 😌

Achillea millefolium (milenrama) Perenne aromática, de tallos duros y hojas plamosas de 5 cm-15 cm de largo. Desde principios de verano hasta finales de agosto aparecen unos commbos de flores gris blancuzcas hasta rosadas. A 5 cm-30 cm, F 5 cm 20 cm, las silvestres varían



Achillea millefolium 'Cerise Queen' Produce flores rosa profundo a mediados de verano. Este cultivo es menos invasivo que la especie. A y E 30 cm-60 cm

ACHILLEA

perennes resistentes,

Este género está compuesto por más de 85 especies de

frecuentemente aromáticas y que

suelen formar matas. Crece en

septentrionales. A. millefolium,

todas las regiones templadas

nativa de Europa y Asia

occidental, también está

ampliamente aclimatada en

América del Norte, Australia y

Nueva Zelanda. Las milenramas

también son plantas bonitas para

borduras; tienen flores de larga

vida que aguantan bien en agua.

Achillea debe su nombre a

Aquiles





Achillea millefalium 'Lilac Beauty Este cultivo tiene flores violeta rosadas brillantes y es menos invasivo que la especie. А у E 60 cm



tescia farnesiana Arbusto grande o árbol pequeño con espinas delgadas. Las hojas escasas y plumosas nigen 7.50 cm de largo y se dividen en 4-8 pares de folfolos. En verano aparecen unas fores amerillas en las axilas. A 3 m-7 m.

■原用関本イグ楽画

ACHYRANTHES

ste género compuesto por 6 Eperennes variables crece sobre todo en las regiones tropicales y subtropicales de Eurasia, Australia y África, A. bidentata crece en el este y el sudeste asiático y también estáextensamente aclimatada, en particular en el sur de EE, UU, En China se cultiva en gran escala para el comercio de hierbas, sobre todo en la provincia de Henan, Allí, el suelo nco produce rafces excepcionalmente grandes, las mejores alcanzan 1 m-1,20 m de largo. Algunas especies se utilizan como alimento o medicinas. pero son casi desconocidas fuera de sus países nativos

ACINOS

En este género hay 10 especies de plantas anuales resistentes o semirresistentes v perennes de vida corta, estrechamente emparentadas con Calamintha (véase p. 97) y cuyo aspecto es similar al tomilio. Las especies de Acinos crecen sobre todo en zonas secas y soleadas a lo largo de Europa (A arvensis), el Mediterráneo y Asia Central, Una o dos se cult.van como ornamentales: forman rastreras bajas y bonitas para el jardín de rocas o entre lajas.

ACONITHM

Este género comprende unas 100 especies de perennes tuberosas, venenosas y resistentes, que crecen por todas las regiones septentrionales templadas, en bosques, praderas y cerca del agua. A. carmichaelii crece en China, A. napellus, en Europa occidental y central. Los acónitos servían para hacer un veneno que se aplicaba a las puntas de las flechas, pero también son elegantes plantas para borduras, con un foliaje primaveral bonito y flores parecidas a las espuelas. Su forma encapuchada característica sólo permite la polinización a través de las abejas.



Achyranthes bidentata

Perenne delgada de rafces fuertes y hojas ateresopeiadas elípticas de hasta 12 cm de largo. A finales de verano unus flores inconspicuas se abren en espigas, acompañadas por espinas diminutas, A 38 cm-1 m, E 23 cm-45 cm



Actnos arvensis

Anual que sobrevive al invierno o perenne de viga corta, de tallos verneales débiles y hojas pequeñas entre lanceoladas y oxiladas. En verano aparecen unas espirales de flores violeta claro con centros bfancos, genera mente en un racimo de 5 o mas. A 5 cm 20 cm. E. 70 cm. 30 cm.



Aconitum carmichaelii

Tuberosa perenne de hojas lustrosas verde oscuras, profundamente hendrdas de hasta 15 cm de ancho. A finales de verano y principios de otoño aparecen unos racimos de flores azul profundo con capuchas de 3,5 cm. A 90 cm; E 38 cm.

№ • ***



Acontum carmichaeln "Arendsn"
Liste cultivar es más grande en todos los aspectos que la especie. En las ubicaciones ventosas o sombreadas puede requerir una estaca. A 1,5 ni, E 30 cm



Aconitum napellus (acônito)

Perenne tuberosa de tallos verticales y hojas divididas de un verde medio de hasta 15 cm de ancho. A finales de verano aparecen unas espigas de flores azal profundo con capuchas de 3,5 cm de largo. A 1,2 m 1,5 m, E 38 cm.

■ * ***



Iconium napellus 'Carneum'
Flores rosadas que crecen desde comienzos
lasta imales de verano Necesita suelo neo
ymisto para ograr un baen color A 90 cm.
t 33-45 , m

■● 非常市

ACORUS

A mbas especies de perennes Arizomatosas acuáticas pertenecientes a este género crecen en la naturaleza en el norte yel este de Asia (A. gramineus) y en América del Norte, A. calamus tar bién está aclimatada en Etropa El calamo aromático ha são cultivado y comercianzado desde hace más de 4000 años. Es probable que haya llegado a Etropa oriental desde Mongolia y Siberia durante el siglo XIII, y se extend ó a Europa occidental en el siglo xvi. Las formas estriadas son omumentales tanto para plantar al torde del agua como en tiestos.



Acorus calomas (cálaino arienatico)
Perenne rizomatosa semi sienipreverde de hojas lanceoladas y aroma a mandarina. En verano aparece un único espadice con flores verde amandentas. A 30 cm-1.5 m. E indebuida.

B C . 88:



Acoras colomas "Variegatus"

Late cultivar tiene hojas con rayas de color crudo. Es uno de los ornamentales más delicados para lagares humedos. A 30 cm-1.5 m. E. indefinida.

2 □ • ***



Acorus gramineus
Perenne semi sientpreverde muy variable, de rizomas ramificados y bojas tiesas parecidas a la hierba. El espádice sostiene diminutas flores verdosas, de 5-10 cm de longitud. A 10 cm-50 cm, E 10 cm 23 cm

· **



Acorus gramineus 'Ogon'

Este cultivo tiene hojas con ravas de color ciudo y es más colorida que la más comun A.g. 'Variegatus'. A 30 cm, E 38 cm



Acorus gramineus 'Pus Itus' La variante más poqueña Tieno hojas de só . R om de largo A 8 om. E 13 om.

**

ADENOPHORA

Este género, estrechamente relacionado con Campanula. comprende 40 especies de perennes de origen euroasiático A. stricta crece en las laderas del este asiático. Son plantas de bordura elegantes, con flores en forma de campana, a veces aromáticas, pero en Occidente pocas son conocidas o fáciles de obtener. El nombre genérico: Adenophora, significa «que lleva glándu.as» y se refiere a) nectario cilíndrico en la base del estilo, de ahí el nombre comúnde campanilla glandular.

ADIANTUM

este género pertenecen más A de 200 especies de helechos resistentes y no resistentes, que son caducos, semi siempreverdes o siempreverdes. La mayoría es nativo de la América tropical; algunas especies crecen en las zonas templadas septentrionales, incluyendo A. capillus-veneris en Europa, A. aethiopicum es una de las diversas especies que crecen en Australia. D' versas se cultivan como ornamentales. A. capillusveneris es un helecho elegante para jardines templados o como planta de tiesto. El follaje repele el agua

ADONIS

Este género está compuesto por 20 especies de anuales y perennes herbáceas; crecen en las zonas templadas de Europa y Asia en diversos hábitats. En muchas zonas, A. vernulis es escasa y está protegida. Diversas especies benen un valor ornamental por sus flores tempranas exquisitas. El nombre del género tiene su origen en Adonis, el hermoso joven de la mitología griega que fue muerto por un jabalí. Las flores que surgieron de su sangre cuando ésta tocó la tierra se plantan en Grecia para celebrar el retorno a la vida cada primavera.



Adenophora stricta

Perenne alta de rafa cómica y tallos verticales y hojas basales ovaladas y dentadas, cubiertas por una pelusilla blanca. A finales de verano y en otoño, se abreo unos racimos estrechos y colganies de flores azules en forma de campana. A 60 cm-90 cm. E 30 cm.

Mar alt &



Adiantum capillus-veneris ventantribo Helecho rizomatoso siempreverde o semi siempreverde, de frondes de 45 cm-60 cm de largo con foliolos lobulados en forma de abanico. La cara inferior de los foliolos maduros presenta soros marrón rojizo. A 15 cm 35 cm, E 30 cm

\$ 10



Adonis vernolis (Adonis vernal)
Perenne que forma matas, con un rizoma grande y numerosas hojas finamente partidas. A principios de primavera aparecea unas flores solitarias amanillas, parecidas a grandes botones de oro. A 15 cm 40 cm; E 30 cm 45 cm

E 🐧 **+

AEGOPODIUM

n este género hay entre cinco Ly siete especies de perennes trepadoras. Crecen en los bosques y matorrales y en los yermos de Europa y la zona templada de Asia. A. podagraria también está aclimatada en América del Norte. La mavoría de las especies son malezas invasivas. El nombre Aegopodium deriva de las palabras griegas aigos, «cabra», y podos, «pata». El epíteto específico podagraria, proviene de la palabra latina podagra, «gota», y se refiere a los usos medicinales de la planta.



Aegopodium podagraria
Percane herbacea de rizoma matrero
invasivo y hojas de tallos largos y arema
intenso, de 8 cm-23 cm de largo. En verano
aparecea unas ambelas de diminutas flores
blancas. A 30 cm-90 cm; E ladefinida



Aegopodium podagraria "Variegatum"
Cultivar vigoroso, de estrias blancas y
menos invasivo, que proporciona un buen
tapizante bajo árboles y arbustos. En verano
aparecen umbelas de flores blancas. A
23 cm-30 cm, E indefinida.

20 A d ++

AESCULUS

Este género de 13 especies de Lárboles y arbustos caducos crece en el sudeste de Europa, el este de Asia y en América del Norte; A. hippocastanum crece en estado silvestre desde los Balcanes hasta el Himalaya, Los castaños de la India fueron introducidos en europa en el siglo xvi y tienen un follaje hermoso que se vuelve de un marron onlento en otoño. Las semillas se parecen a las castañas comestibles (Castanea sativa, véase p. 102); su parecido con los ojos de los ciervos le has ha dado el nombre común de «oto de ctervo».



Aesculus hippocastanum (castiño de la India) Árbol grande de brotes pringosos y hojas palmeadas. A finales de primavera aparecen unas espigas de flores blancas. Los frutos globulares, marrón verdoso y cubiertos de espinas, contienen, 1-3 semillas marrón rojizo. A 25 m-40 m, E 5 m-8 m.

M M . / + + +

1 AGASTACHE

as 30 especies de perennes ∡robustas y aromáticas son nativas de Asia Central y Oriental, América del Norte y México; A. foeniculum crece en América del Norte y Central, A. rugosa en Asia Oriental. A. foeniculum es una fuente especialmente abundante de néctar y atrae a las abejas durante su período de floración, que dura seis semanas. Es de hábito ordenado y constituye una planta de bordura excelente y de larga floración. Agastache proviene de la palabra griega agan, «mucho», y stachys, «espiga de trigo».



Agastache foeniculum Perenne de hojas puntiagudas ovadas cuyas caras inferiores son pátidas y con an intenso aroma a anís. En verano aparecen unas espigas de flores de color violeta claruy brácteas conspicuas. A 60 cm-90 cm. I

D 10 - / 88 *



Lleva flores blancas en una planta densa y arbustiva. A 45 cm 60 cm, E 30 cm



Perenne vert cas de v du corta, con sul os cuadrados y hojas pantiagueas que tiene la cara inferior hianca y velluda, y an arom: simi ar a la menta. A finales de verano produce pequeñas flores vio etas en espigas. A 1 m-1,20 m, E 60 cm

□ 🗠 🐧 🖋 排 水水水

23 6 / ***

AGATHOSMA

Este género, oriundo de África Idel Sur, comprende unas 135 especies de pequeños arbustos no resistentes siempreverdes, A. crenulata aparece en brezales en el sudeste de la provincia del Cabo. La mayoría es intensamente aromática y llena el aire de una densa fragancia en las zonas donde es abundante. Su hábito, aroma y bonitas flores, que aparecen muy temprano, las hacen populares como ornamentales en las zonas más cálidas del planeta o como plantas de patio en las templadas.



Agastache crenulata Arbusto no resistente de hojas ovadas verde bri lantes y glándulas ace tosas que Liberan un aroma intenso si milar al casis En primavera aparecen flores blancas de cinco pétalos y anteras violetas. A I m 2.50 m. E. Lai 2 in

2 / to / 19



resculus hippocustanum Baumannii iste cultivar tiene flores dobies de larga duración que no producen semillas. A

AGAVE

ste género posee unas 300 L'especies de suculentas perennes, que crecen en regiones ándas desde el sur de EE. UU hasta América del Sur A. americana también está aclimatada en algunas zonas de India. África v el sur de Europa. El tamaño de las agaves varía bastante y puede tardar entre 5 y 20 años para alcanzar el tamaño de floración. La mayoría es no resistente, pero las de hojas verdes o verde grisáceas suelen ser resistentes a las heladas, En los países cálidos se cultivan ampliamente como plantas de jardín y en tiestos.



Agave americana

Perenne grande con raíces robustas y hojas gruesas, duras gris verdosas. Flores que van del blanco al amarillo aparecen en plantas de diez años en verano. A 1-2 m hasta 8 m F 2 3 m



Agave americana "Varægata"
Este cultivar tiene los bordes de las hojas
aman los y produce múltiples retoños. Al
igua que la especie, la mayoria de las
plantas tarda 10 años en florecer, A. y E. 2 m

20回20012120日

AGN. S CASTUS, véase Vitex agente-castus, p 22 AGRIMONIA, véase Agrimonio espatoria, arriba A LANTO, véase A lanthus allissima arriba

AGLAIA

Yn género de unas 250 especies de árboles y arbustos siempreverdes, nativos de Asia y las islas del Pacífico. A. odorata crece en el sudeste asiático y China, Sus flores tienen un aroma exquisito que perdura casi indefinidamente cuando están secas. En los trópicos se suele cultivar como seto v se puede plantar combinado con Murraya paniculata, que tiene un follaje muy similar de un verde más oscuro. Aglata es una antigua palabra gnega que significa «espléndido».

AGRIMONIA

In género de 15 especies de perennes rizomatosas que crece en las zonas templadas septentrionales y en América del Sur. A. eupatoria está muy extendida en Europa, Asia occidental v áfrica septentrional. Las agrimonias se adaptan bien al cultivo y pueden plantarse en una bordura o pradera de flores silvestres. Es posible que Agrimonia provenga de la palabra griega arghemon, una enfermedad de los ojos (albugo), que curaba la agrimonta, o de la latina agrimoenia, «defensora de los campos».

AILANTHUS

Este género incluye 5 especies de árboles hermosos, caducos y de crecimiento rápido, que crece desde el este asiático hasta Australia A. altissima es nativa del norte de China y fue introducida en Europa en 1751. Tolera la contaminación atmosférica v está extensamente plantada en las calles. En Francia se los cultiva como sustituto de A. vilmoriniana, que se utiliza para criar gusanos de seda que producen seda «shantung». El nombre Ailanthus proviene del idioma amboinés: ai lanto, que significa «árbol de los dioses».



Aglaia odorata

Arbusto o árbol elegante de higas divid das de hasta 15 cm de largo, con 5-7 folfolos y panículas, que tiene diminutas flores amanillas con aroma a vain, la en primavera, A 15 m E 10 m

😇 🔯 🌢. 🥒 🌶 🗯 😇



Agrimonia eupatoria (agrimonia)
Perenne de taltos verticales que sucien ser velludos y hojas p umosas con 3-5 pares de foliolos. En verano aparecen racimos de flores amarillas ligeramente perfumadas, seguidas de frutos cerdosos. A 30 cm-60 cm, E 20 cm-30 cm



Atlanthus altissima (a) unto) Árbol de ramaje amplio con hojas similares

Arbol de carrage amplio con hojas similares al fresno que inden hasta. Im de largo en los individuos jóvenes. Los flores femeninas y masculinas aparecen en plantas separada en individuos de frutos afados rojo oscuro. A 25 m. E 15 m.

M · ***

AJUGA

Este género de 50 especies de anuales resistentes crece sobre todo en las zonas templadas de Eurasia, y algunas. en Australia y África tropical. A. reptans crece en Europa, África noroccidental, Turquía, Irán y el Cáucaso. Muchas búgulas son siempreverdes o semisiempreverdes y proporcionan un tap zante colorido y ordenado. A. reptans es una excelente planta de jardín para suelos que conservan la humedad al sol o a a sombra, como tapizante, para borduras o en jardines de flores s lvestres.



Ajuga reptans (būgula)
Perenne rizomatosa, siempreverde con hojas ovoidales. Plores azul profundo, a veces rosas o blancas nacen en primavera y a com enos del verano. A 10-30 cm. findefinida.





Aluga chamaepitys
Anual de desarrol o bajo de hojas estrechas
gas verdosas, profuncamente devidedas y
dentadas. Desde finales de primavera hasta
pancipios de otoño produce flores amarillas
en as axuas. Toda la planta tiene aroma a
pao. A y E 15 cm.



Ajuga replans 'Burgundy Glow'
Con su follaje de color bronce y rosado, está entre las plantas tapizantes sigrupreverdes más coloridas. A 8 cm 15 cm, E indefinida





Appa reptans "Atropurpurea".
Este cult var liene hojas (scuras vin eta anari indas y fiche mayer cheesas planeda anto a verba con es nas blaneas, como atganas mentas. A 10 cm-30 cm, finichnolis.





Ajuga replans "Variegata"

El follaje verde claro de este cultivar tiene rayas irregulares verdegrisaceas y crema. Es menos vigorosa que la especie y se adecua a los jardines de roca y los recipientes. A 8 cm. 15 cm. E indefinida

AKEBIA

Este género, que crece en China, Corea y Japón, incluye 5 perennes trepadoras, siempreverdes o caducas. Varias se cultivan como ornamentales de jardín por sus hojas bonitas y tobuladas y sus flores pequeñas frecuentemente perfumadas. Los frutos comestibles y conspicuos añaden interés, pero sólo aparecen en las zonas cálidas, donde varias plantas se cultivan en grupo. Akebia es la versión latinizada de la palabra akebi, el nombre japonés de estas plantas.



Akebia trifoliata

Trepadora caduca de hojas trifotaidas, de color bronce cuando son jóvenes y que en primavera tiene racimos de flores púrpuras con tres pétaios. Los finitos con forma de salchicha de color violeta páhdo producidos de a tres miden hasta 13 cm de largo y conhecien semillas negrais en una pulpa blanca. A 10 m

Z 4 * *



En este género hay unas 150 Eespecies de árboles, arbustos y lianas caducas, ocasionalmente con espinas que crecen en el trópico y suelen hacerlo en suelos pobres. A. julibrissin, nativa de las partes cálidas de África, es un árbol elegante que tolera condiciones cálidas y secas. Es popular como omamental, pero es susceptible a plagas y enfermedades en zonas urbanas. A causa de su larga historia de cultivo. la resistencia de los cultivares es variable; A. J. 'Rosea' sobrevive en el exterior en las zonas templadas de Gran Bretaña.



Albizia julibrissin (acacia de Constantinopla)

Arbol de corona pequeña o plana de ramaje extendido y corteza lisa marron grisásea. uene hojas pinnadas dobles de hasta 20 cm de argo. En verano produce grupos de capitulos rosados con cálices y corolas muy pequeñas y estambres largos. A 6 m. 10 m. E. 10 m.

M 63 . * *

ALCEA

En este género hay 60 especies de bienales o perennes de vida corta, que crecen desde el Mediterráneo hasta Asia central Diversas espec es se cultivan por sus flores vistosas. A. rosea llegóa Europa en el siglo xvi (de China o de Oriente Próximo, talvez de Turquía) y se convirtió en una planta popular de jardín y una hierba medicinal, La palabra Alcea deriva de la griega alkaria: «malvavisco», el nombre común dado a la «malva rósea» (holy hock) del siglo xvi (hoc era la palabra inglesa antigua para «malvavisco»)

A. SO véase Amus. p. 81 véase Rhummas frangum, p. 189 ATANASIA, véase TANACETUM páps. 208-709



Alcea rosea (malvarrosa)

B enal alta o perenne de vida cor a que florece en verano, de hojas redondas y lobulares y espigas con flores sencillas o dobles, similanes a los hibiscos, que pueden ser blancas, rosadas, violetas y en ocasiones amarillo pálidas. A 1.20 m-2.50 m. E 38 cm 60 cm

véase Glechoma hederacea, p. 134 véase Smyrntum olusatrum, p. 204



Alcea rosea 'Chater's Double'

I ste cultivar del siglo XIX es similar a la especie, pero tiene flores completamente dobles parceidas a las peonías en una vanedad de colores, que comprenden el rosa, el púrpura, el amarillo y el blanco. A 2 m-2.50 m. E 45 cm-60 cm.

X ai ***



Alcea rosea 'Nigra'
Una malvarosa parceida a la especie, salvo
por sus flores únicas de color pórpura may
oscuro. A 1,50m, E, 45cm

R ♠ * * *

véase Senna alexandema, p. 202 MJ-ALFA, véase Medicago sativa, p. 157 BUGLOSA véase Alkanna, p. 79

ALCHEMILLA

En este género existen 250 especies de perennes resistentes que crecen en todas las zonas templadas septentrionales y a grandes alturas en los trópicos. A. aipma, que crece en las praderas montañosas del noroeste y centro de Europa, y en Greenlandia, es una planta de fonaje hermoso adecuada para ard nes de roca. A. xanthochlora es una especie variable añadida que crece en el norte de Europa y en las zonas montañosas del centro y del sur. Es similar a A. molus, también conoc da como ne de león.



Alchemilia alpina (pie de león alpino)
Perenne de rizoma trepador y bojas de tallos argos redondas o en forma de mitón, obuladas en forma de palmeta cust hasta su base. Las curas inferiores están cubiertas de un vello sedoso. En verano aparecen racimos de flores verdes. A y E 10-20 cm

ALISMA

Este género de 10 especies de perennes resistentes a las heladas, que crecen a orillas del agua, aparecen en las zonas septentrionales templadas y en Australia. A. plantago-acuatica, que crece en aguas poco profundas de las zonas templadas de Eurasia, es popular en los estanques y lagos por sus flores atractivas. El epíteto específico, plantago-aquatica, se refiere a su hábitat acuático y al parecido de sus hojas con Plantago major (véase p. 179).



Alisma plantago-aquatica ellanten de agua!
Perenne acuático de tado vertical voluminoso y hojas ovadas de allo largo, de 8-20 em de largo. En verano aparecem punículas alias con flores violeta pálidas, que se abren durante el día. A y E 30-90 em.

图画 多米米



Alkanna fisicioria (buglissa)
Perenne de rafz gruesa vioceta amarronada y hojas velfudas entre lineales y lanceoladas de hasta 8 cm de largo. A finales de verano aparecen flores naules con forma de embudo y careo bétalos. A 10-30 cm. le 20-30 cm.



Alliaria petiolata diaria Bianual con aroma a ajo, de tallo vertical y hojas verdes bri dantes en forma de riñón En primavera y vertino aparecen flores blancas pequeñas, seguidas por hayas critindricas vertica es. A 30 cm 1,20 m E 30-45 cm

2 2 1 A 8 8 A

ALKANNA

ste género está compuesto Cypor unas 25-30 perennes, y crece desde el sur de Europa hasta Irán. En las zonas orientales del Mediterráneo. A. tinctoria es nativa de los pedregales calizos, los bosques de pinos y las arenas costeras y es una planta adecuada para suelos secos, arenosos o alcalinos. Diversas especies, conocidas como «buglosas», son importantes como plantas de tinte. El nombre Alkanna viene del castellano alcanna, que a su vez proviene de la palabra árabe henna.

ALLIARIA

Este género compuesto por Cinco especies de perennes o bienales resistentes crece en toda Europa y en las zonas templadas de Asia. A. petiolata, que crece en Europa, África del Norte y Asia Occidental y Central, es la única especie de interés como planta de jardín. Es adecuada para sitios húmedos y sombreados donde pocas hierbas sobrevivirían y también es popular como planta alimenticia en la jardinería conservacionista (en Europa) como alimento para las orugas de la mariposa de alas amarıllas.



Alchemilis xanthoctora (pie de l'on Parene de rizona leñoso, tactos velludos y higas de dientes finos en forma de rifión, que tase entre 7-1 lóbulos. Desde finales de promiven hasia principios de otoño aparece anos racimos densos de diminutas. Bores verdes. A y E 50 cm.

簡書 名米米

ALLIUM

Las cebollas forman un gran género de unas 700 especies de bianuales y perennes de aroma intenso, rizomatosas o bulbosas Son nativas del hemisferio norte, Etiopía, África del Sur y México, y su resistencia varía según su origen. Se han cultivado diversos alliums desde tiempos muy remotos y son universalmente importantes como hortalizas, sazonadores y plantas medicinales. Su aroma picante característico varía de una especie a otra y algunas son casi inodoras. En todo el mundo existen cientos de cultivares de A. cepa, adaptadas a la latitud y el clima, cuyo tamaño, color y sabor varían. Los principales productores son Egipto, España, Italia, Turquía y EE. UU. A. fistulosum es la especie de allium más importante que se cultiva en China, Japón y el sudeste asiático



Allium cepa var. proliferum

Una phania interesante y útil para el jardín de hierbas que, entre las flores, produce bulbilos grandes que echan hojas mientras siguen pegados a la umbela A l m; E 30 cm

Allium fistalosum
cesca anta
Brandal o perenne de
bulhos e finar cos, tallis
de grosor de un làpiz y
hojas haceas. Durante e
verano leva flores en forma
de campantlia amar llo
b ancuzcas sobre una
umbela, que pueden ser
en roleta en la ceta plazadas
por bulbolos. A m:
E 15-23 cm

Allium ampeloprasum var.
ampeloprasum (ajo de las viñas)
Perenne de bulho con dos lóbulos
y balhos axilares, no enveltos
en una piel apergaminada. En
verano aparecen flores que van
desde el rosa blantuzco al violeta
A 45 cm-1.80 m F 5 cm





Allum cepa 'Alisa Craig'
Este cultivar tiene la piel color paja, un balbo redoedo y un sabor suave. Se cultiva de semillas sembradas en invierno y hace tiempo que es popular como cebolla grande para exhibiciones. A 30-45 cm, E hasta 40 cm.

■ 4.4 ***

- Allium fistulosum 'White Lisbon'
Un cultivar de piel blanca y sabor suave,
muy resistente y de desarrollo muy rápido
A 20-30 cm: E hasta 15 cm

Allium
sativum (ajo.)
Perenne de bulb.
g oboso, formado por
5-15 budoi los dientes),
envuedo por una pie
blancuzca apergamunada o
rosada. Las hojas planas
miden hasta 60 cm de largo
En verano aparece una umbela
de flores que van del hianco nl
rosa con un espádice caduco. A
30 cm. lim, E 23-30 cm.

Allium cepa 'Sweet Sandwich'
Los bulbos grandes, globosos y de prel
marcor de este cultivar se vuelven
excepcionalmente saaves y dulces
después de unos 2 meses en
a macenamento, A 30-45 cm,
E 15 30 cm

M . / ***



Allium schoenoprasum (cebollino)
Perenne que forma matas, con bulbos
delgados de lem de ancho, racimados sobre
un rizoma y hojas cilíndricas huecas. En
verano aparecen flores en forma de
campanilla que van del violeta páhdo hasta el
rosa y rara vez el blanco, sostenidas por
umbelas. A 10-60 em E 30 em

30 · / ***

Allium schoenoprasum 'Forescute'
Este cultivar os más grande que la especie y
siene flores rosacas. A 45 cm E 30-45 cm

Allium cepa 'Noordhollandse Blocdrode'

Un cal, var de sabor suave, bulbos rojo oscaros y came rosada. Es facil de costavar a partir de semillas y crece hien. A 30-45 cm E 15-30 cm.

⊠ • / * * *

Allium cepa

Bianta, robașăi con un

bulbo de hasta 10 em de

ancho, hotas huccas de corre-

semie reajar de hasta 40 em de

argo En verano

produce ana umbela

de flores en forma de estrella bianco vergosus. A 1,20 m, E

techolla





Allum arxinum (ajo de, 080)

Feenne tapianite con un aroma a ajo

renerante hojas elápticas de hasta 28 cm de

ngo y racinos redondeados de flores

hinais pereciais estrellas, que aparecen

porenema de ferraje a finales de primavera

a pincipios del verano. A 40 cm. E 30 cm.

801/ ***

ALNUS

Este género de 35 especies de Lárboles y arbustos resistentes y caducos crece sobre todo en las regiones templadas septentrionales. Los alisos son adaptables, crecen con facilidad y son excelentes paras zonas húmedas. A. glutinosa, que crece en Europa y Asia, es muy resistente y prospera en suelos mojados, lo que los convierte en una buena elección para cultivar en jardines pantanosos o junto al agua. Se supone que los pilares de madera sobre los que se construyó la Venecia del siglo xvi eran de aliso y se ha usado para fabricar platos, cucharas, cunas y zuecos



Alnus glutinosa (aliso)
Árbol de corteza purpura a gris amartonada
Hojas ovoidales de 3-9 cm de largo. Las
flores aparecea a comenzos de la primavera
Los amentos maseu inos son de 2.5-6 cm de
largo y los femeninos más cortos. A 25 m
F 10 m

图图 6 的 米米米



Alnus glutinosa 'Imperialis' Un cultivar elegante de desarrollo lento con hojas profundamente hendidas. A 10 m. E 4 m

ALOE

Este género, nativo de África, Arabia y las islas de Cabo Verde, comprende unas 325 especies de arbustos, árboles y trepadoras, perennes, no resistentes, y siempreverdes, muchas de las cuales son difíciles de distinguir. A. vera es nativa de África del Norte y del Sur. El tamaño de los áloes varía mucho. pero todas son plantas arquitectónicas de follaje espeso y espinoso, que suele ser blancuzco o moteado y tiene espigas llamativas de flores coloridas. En los climas cálidos algunas especies se cultivan en jardines.



Aloe vera

Perenne que forma masas, con chupones y rosetas densas de hojas grucos e enzadas y gris verdosas, que tienen motas rojas solo en los ejemplares jóvenes. En verano aparecen flores tubulares amandas A 60-90 cm. E indefinida

diorea, p. 328 AGALOCO, véase Aquiliera malaccensis p. 86

ALOYSIA

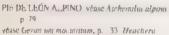
Este género comprende 37
Especies de arbustos aromáticos resistentes a las heladas, caducos o siempreverdes, nativos de América del Norte y del Sur y estrechamente emparentados con Lippia. A. triphylla, conocida en la época victoriana como la «planta del f.món», crece en los campos y a lo largo de los caminos en Argentina y Chile. Ha sido una favorita en los invernaderos desde que fue introducida en Ing.aterra desde Chile en 1794 Alorsia debe su nombre a María Luiva, princesa de Parma, que murió en 1819

ALPINIA

ste género de unas 200 Lespecies de perennes rizomatosas con aroma a jengibre es nativo de Asia y Australia. A. galanga crece en las selvas tropicales del sudeste asiático. A officinarum es la especie más importante para usos medicinales y culturarios; A. galanga tiene rizomas menos picantes. Estas plantas tropicales no depen confundirse con las juncias europeas (Cyperus longus), que tienen raíces con aroma a violetas y se emplea en perfumería

ALSTONIA

I In género de unas 43 especies de árboles y arbustos siempreverdes de savia lechosa, que crecen desde África, América Central y el sudeste asiático hasta el Pacífico occidental y Australia, A. vehotaris crece en las selvas tropicales del sudeste asiático. Algunas especies se han visto severamente reducidas por la recolección de corteza para tratar hebres. En Ghana. A. boonei se emplea en medicina y para hacer utensilios domésticos. Se la llama «árbol del dios del cielo», porque en [6-10 m cada aldea se emplaza una rama dedicada al dios del cielo.



véase Geran um macutatum, p. 33 Heachera americana, p. 38



Aloysia triphylla (hierbalaisa) Arbusto caduco de hojas puntiagi das anceoladas y groma a lemón, de basta 10 em de largo que crecen en espirales de 3 4 hojas En verano produce flores diminutas desde el violeta hasta el blanco, sobre paniculas nathares o terminales. A y E hasta 3 m

D . . / # ***



Alpinia galanya

Perenne de rizomas con perfume a jengibre y hojas lanceoladas de hasta 50 cm de largo Todo el año aparecen flores verde palidas similares a orquideas, con un labio blanco. El fruto es una cápsula roja, esférica y de tres valvas. A 2 m. E indefinida



Alstonia scholaris

Árbol siempreverde de corteza gris rugosa, espirales de hojas cerosas de 15-20 cm de argo y racimos de flores pequeñas tubulares y verde blancuzeas. Los frutos crecen de a dos y son alargados. A 12-18 m;

M . . .

ABEL MOSCO, vease Abelmoschus moschatus PAZOTE, véase Chenopodium ambrosundes, p. 106

ALTHAEA

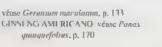
In género de unas 12 especies de anuales y perennes, muy similares al género de las Malva (véase p. 156), que crece desde Europa occidental hasta Asia Central y África del Norte, En una época incluía las malvarrosas (anteriormente Althaeu rosea. ahora Alcea rosea, véase p. 78). Algunas especies se cultivan como plantas para borduras; A. officinalis es adecuada para terrenos pantanosos. La palabra Althaea proviene de la griega altha, que significa «curar», y se refiere a las características curativas de estas plantas.

AMARANTHUS

Este género comprende 60 vanuales parecidas a las espinacas, que crecen en todo el mundo en las regiones templadas y tropicales; A. hypochondriacus crece en el sur de EE, UU... México, India y China. Muchas son comestibles y tienen usos medicinales. Algunas especies tienen follaje ornamental y flores coloridas y son cultivadas como plantas de tiesto o anuales veraniegas. El amaranto es el pigmento rojo magenta que aparece en algunas especies. Amaranthus proviene del griego amarantos, «que no se marchita».

Ammi

Este género está compuesto por diez especies de anuales y bianuales, estrechamente relacionadas con Daucus (véase p. 116), distribuidas a través de Asia suroccidental hasta el sur de Europa y las islas atlánticas vecinas. A. majus crece y está muy expandida en otros sitios. Es una umbelífera bonita de flores. blancas, que se cultiva para comercializar sus flores y también como ornamental y que combina bien con anuales más vistosas y elevadas. A. visnaga es nativa del Mediterráneo oriental, especialmente Egipto.





Althaea officinalis (malvavisco) Perenne robasta de raíz principal carnosa y tallos vert cales vellados. Las hojas son ateretopeladas, entre redondas y ovadas de 3-8 cm de ancho. En verano aparecen flores rosa pálido de 2-4 cm de uncho en las axilas A 1-1.20 m. & 60-90 cm.

D 1 4 **



Amaranthus hypochondriaeus Anual grande arbustiva, de hojas lanceoladas violeta verdoso de hasta 15 cm de largo. En verano, flores minúsculas rojo oscuras son cont nuadas por sem las diminutas que van de rojo amarronado al negro. A 1,20-1,50 m,

的问题 (4.20) *



Ammi majus (anicos) Anual alta de foliaje glauco finamente dividido y ambelas con 9-40 ram tos de flores blancas que aparecen en vera io, seguidas por frutos (semilias) pequeños, crestados marrón ciaros. A 45-75 cm,

vense Gulento irtjohata p. 134 vease Kalmia, p. 146



Ammi visnaga

Ania, o bianual grando y robusta de hojas inhancias, o vididas y aro nát cas. En verano aparecen flores diministas amantho blanciaces sobre o abelas de lallos largos con basta 30-50 amilias, que se hacen más gruesos y primanecen verticales despues de florecer las semilas pequeñas son oblongas avidades. A 45-75 cm. E 45 cm.

ANACARDIUM

Este género comprende 15 Especies de árboles no resistentes entre pequeños y muy illos, nativos de las zonas tropicales de América Central y dei Sur y de las Indias Occidentales, y están acima ados en el trópico. A. occidentale, que crece en regiones secas, especialmente en las costeras del noroeste de Brasil y del Caribe, fue introducido como cosecha en Inday el archipiélago Malayo durante el siglo XVI, pero no legaron a Europa hasta 1699. La semilla se Haman marañón.

ANACYCLUS

Este género de 9 especies de Lanuales y perennes es nativo de Mediterráneo, Diversas especies son cultivadas por sus flores parecidas a las margaritas y sa foliaje delicado. A. pyrethram, oriunda de España, Agena y Marruecos, rara vez se cutiva como ornamental, pero la vanedad rastrera, A. p. var. depressus, de las montañas Atlas, es popular entre los entusiastas de los jardines de rocas. Sus pimpolios bonitos y colorados se obren en margaritas blanco billantes, cuya cara inferior es

HEPATICA, véase freputica nobilis, p. .38 véac Podophyllum peltutum, p. 180



Anacardum occidentale (marañon)
Arbol o arbusto siempreverde de hojas
ovadas de hastu 22 cm de largo. Durante
todo el af o aparecen flores aromaticas
verde pándas con rayas rojas sobre
panículos terminales. Los frutos tienen una
nuez con corteza en forma de riñon en su
hase. A 12 m. E 10 m.

②函数篇○★//第



Anacyclus pyrethrum

Perenne baja que forma rosetas y hojas inamente divididas. Produce margaritas solitarias sobre tallos de 30 cm de largo. Tiene centros amanilos y pétalos radiales con una lista roja en la cara inferior. A 30 cm. E 25-30 cm.

■ 非非

véase Hedeoma puleguoides, p. 136 véase Heuchera americana, p. 138

ANAGALLIS

Es un género de 20 especies de anuales, bianuales y perennes que crecen en todo el mundo; A. arvensis es nativa de Europa y se trata de una maleza común de la tierra cultivada. En una época se creyó que la variedad escasa de flores azules era la versión femenina de la pimpinela escarlata. El nombre Anagallis proviene del griego anagelas, «reírse», por su uso en el tratamiento de la depresión. Varios de los nombres están relacionados con el pronóstico del tiempo, ya que las flores se abren y cierran con la luz y la temperatura.



Anagalis arvensis (marajes).
Anual o hiena, con tallos cuadranga ares y hojas ovadas y lanceoladas. Flores de color rojo-salmón siempre con centros púrpuras nacen a lo largo del verano. A 2.5-5 cm, E. 15-30 cm.

图 4 ***



Anagallis arrensis var caerulea
Esta variedad differe de la especie al tener
flores azul genciana. Es una planta valorada
para jardines de roca y recipientes.
A 2,50-5 cm, F. 15-30 cm

2 a e *

ANETHUM

ste género tiene una sola Jespecie, ampliamente extendida por las zonas cálidas de Eurasia: A. graveolens crece en las regiones mediterráneas y en Asia occidental. El heneldo es similar al hinojo, pero es más corto con un tallo único de fácil desarraigo, hojas ligeramente verde grisáceas y un aspecto más mate que brillante. Las hojas tiene un fuerte aroma a perejilalcaravea. El eneldo de India se solía clasificar como una especie separada, A. sowa, pero ahora se la considera una subespecie de A. graveolens.



Anethum graveolens eneldo Annal o branand suele tener sólo un ta lo vertica, hueco y follaje glauco, div dido en vegmentos sim "ares a un hilo En verano produce umbelas de flores amarillas, a las que les siguen sem « as ovoides, planas y aromáticas A 60-90 cm, E 5-30 cm

Ø ■ □ · / Ø **

véase Dorema ammonaciam p. 275 véase Pheilodendron amareixe, p. 475



Anethum graveolens 'Mammoth' Este cult var tiene escaso fo la ely produce semillas con rapidez, en grandes capi ulos de semillas. Es considerada como la mejor para recoger A 60-90 cm, E 15-30 cm.



A jonjera polymorpha var. sinensis Perenne de rizoma corto, tallos verticales y hojas divididas pinnadas. A finales de verano produce hojas verdosas sobre umbelas, seguidas de semillas elípticas con muescas. A 75 cm 1.5 m, E 38 9f cm

DMO 4 /1 / **

AJONJERA

Este género de unas 50 bianuales y perennes es nativa de las zonas templadas del hemisterio norte,

Crece en el norte y el centro de Europa, hasta Groenlandia y Asia Central; A. polymorpha en Asia oriental. El nombre proviene del latín medieval por la creencia de que protegía contra todo mal y curaba todas las enfermedades.



Ajonjera

Bianual robusta y aromática o perenne de vida coria de tallos gruesos y huecos, y hojas de tallo largo profundamente cavididas. A principios de verane aparecen innbelas con flores diminutas verde blancuzeas, seguidas por semillas ovadas y crestadas. A 1 2.5 m. E. 45 cm 1, 0 m

ANIS, verse Pimpinella anixum p 176 HISOPO GIGANTE, yease Agastache Joentculum p 75 ARBO1 DE ANÍS, véase Illicium p. 296

SEMILLAS DE ANÍS, véase Pimpinella anixum p. 176 ANISILLO, véase Tagetes lucida, p. 207

BUA, véase Bixa orellana, p. 94

M . . .

ANTENNARIA

Este género se compone de unas 45 especies de perennes pequeñas, siempre o semi siempreverdes y lanudas, distribuidas a través de la mayoría de zonas templadas y cálidas, salvo África. A. dioica. crece en Europa, América del Norte y el norte de Asia, y sus múltiples cultivares son populares en los jardines de rocas. Las flores se dejan secar bien y sirven para los arreglos florales. El nombre Antennaria proviene de los apéndices plumosos de las semillas, que parecen antenas de insectos.



Antennaria diorca (pie de gaso) Perenne aromática que forma mutas de hojas pequeñas, gris verdosas en forma de cuebara y ractimos verticales de flores que van desde el blanco al rosa pá ido a fin i es de primavera y principios de verano A 5-20 cm. E 25 45 cm.

多 第 🍍 🔹

véase Rosu gadica var afficiantis p. 191 véase PELARGONIL M., págs. 172-173

ANGOSTERA véase Gattpea officinata: p. 285 POLIGONATO, vease Provgonunum odoratum p. 18



intermaria diorea "Rosea Esta vunante ene flores de un rosa más protundo que la especie. A 10-15 cm.

APHANES

Este género de 20 anuales está estrechamente relacionado con Alchemilla (véase p. 79) y se extiende por Europa, el Mediterráneo, Etiopía, Asia Central, Australia v América del Norte A. arvensis, que crece en Europa, África del Norte y América del Norte, es adecuada como bordura para senderos.



Aphanes arvensts

Anual radiada, casi decombente de horas verde pálido velludas, en firma de abanco y de hasta 1cm de largo. Desde la primavera hasta el otoño produce racimos de aiminulas

flores verdes. A 2.50 cm. E 20 cm.

E Main ale ale ale

ANTHOXANTHUM

Vénero de 18 especies de Unierbas perennes, nativas de Europa, zonas templadas de Asia y Afr.ca. A. drogeanum, de Átrica de. Sur, es aromática mientras florece: el aroma de A. odoratum almenta cuando está cortada y seca Las flores de A. odoratum, unu de las primeras hierbas que florecen en Europa y las zonas ampladas de Asia, se diferencian de a mayoría de las hierbas por tener dos estambres en lugar de tres y anteras amarillas en lugar de violetas. El nombre proviene de griego xanthos, «amarillo» y anthos, «flor»,



Anthoxanthum odoratum Perenne con hojas aromáticas cortas, angostas y lanceoladas y flores densas compactas que aparecen desde la primavera hasta el verano. A 18 50 cm. E 12 30 cm.

APIUM

Este género de 20 especies comprende perennes, anuales y bianuales, que crecen de manera silvestre en Europa, América del Norte, zonas templadas de Asia y regiones antárticas. A. graveolens crece en Europa, el sudoeste asiático y África del Norte. El nombre Apium es la forma latina de la palabra celta apon, «agua», referida al hábitat natural del género; graveolens significa «de aroma intenso», ya que toda la planta tiene un aroma característico e intenso a apio

24 ***



Apium graveolens (apio) Bianual de rafces bulbosas y carnosas, ta los sólidos acanalados y bojas prinadas. Unas umbelas de dim nutas flores verde blancuzcas preceden a pequeñas semillas crestadas marrón grisaceas. A 30 cm 1 m, I 15-30 cm

ANTHRISCUS

Este género de 12 especies Lestá compuesto por anuales, bianuales y perennes, nativas de Europa, Asia y África del Norte. Son plantas verticales parecidas a perejil, A. cerefolium, nativa de Europa y Asia occidental, es una de las mejores hierbas para rec pientes en una situación fraca y sombreada: se combina men con otras hierbas culmarias amantes de la sombra, como Mentha saaveolens 'Variegata' (véase p. 159) y Melissa officinalis 'Aurea' véase p 157)





Antheiseus cerefolium Bianual aromática que crece stempre como anua, con hojas divididas, verde brillantes. A comienzos del verano aparecen en las axilas flores biancas, seguidas de frutos angostos. A

30-60 cm E 23-30 cm

P 4 / ***

APOCYNUM

En este género se incluyen 9 perennes resistentes y venenosas con una savia lechosa: crecen en América del Norte. Europa oriental y Asia; A cannabinum crece en suclos arenosos o pedregosos en el noreste de EE. UU. y Canadá. En ocasiones se cultivan una o dos especies por sus frutos bífidos llamativos. Los frutos de A. cannabinum miden 10-20 cm de largo y tienen muchas semillas; son polinizadas por la mariposa Anoxia plexippus y sirven de alimento para las orugas de las asclepias.

医隐隐性 化 电影图像



Аросупит саппавінит Perenne rizornatosa de hojas puntingadas ovadas o lancentadas de hasta 15 cm de largo. En verano aparecen unas flores pequeñas, verde blancuzcas en forma de campanil a en racimos terminales seguidas per frates bifides. A y £ 60 cm-1,20 m

图画 非非非

AQUILARIA

In género de 15 especies de arbustos y árboles tropicales, nativos de India y Malasia. Se cree que A. malaccensis, que crece en los bosques primitivos a alturas medianas y elevadas, es el áloe bíblico. Según dice la leyenda, todos los árboles descienden de un solo retoño, recogido por Adán en el jardín del Edén, El meollo, conocido por «agallochum», contiene una resina oscura (chawar) con un aroma similar a la madera de sándalo.

ARALIA

Este género de unas 40 Especies está compuesto por árboles, arbustos, lianas y perennes rizomatosas, distribuidas a través de Asia del sur y del Este y América del Norte. Diversas aralias arbustīvas se cultivan por sus hojas grandes compuestas y de aspecto exótico. A. racemosa, que crece en todo EE. UU., es una planta elegante, adecuada para zonas boscosas, al igual que la menos decorativa A. nudicaulis. Arulia es una versión latina de la palabra aralie, el antiguo nombre canadiense francés de estas plantas.



Aquitaria malaccensis (agáloco) Árbol siempreverde de tronco pálido y liso y hijas delgadas cerosas. Unas umbetas de flures insignificantes en forma de campanilla, y que van del verde al amarillo opaco, preceden a capsulas que contienen semillas rojas y veltadas. A hasta 40 m. t. 3.12 m.



Aralia nudicaulis Perenne rizomalosa i

Perenne rizornatosa que produce una sola hoja pinnada antialmente. A finales de primavera y principius de verano, flores diminutas verde blancuzcas aparecen sobre ambelas, seguidas de frutos pequeños violeta negruzcos. A 15-40 cm, E §5-30 cm

A . / 8 8 A



Aralta racemosa

Perenne rizomatosa de rizoma aromático y hojas compuestas de hasta 75 cm de largo En verano flores Jimmitas verde blancuzcas aparecen sobre umbelas, segardas de frutos que van del violeta al marrón. A 1-2,20 m E 60 cm 2 m

■ ● 米米米

ARECA, véase Areca catecha, arriba ORUGA DE HUERTO, véase é raca vestcana p. 123

ARCTIUM

n este género hay unas 10 L'especies de bianuales verticales, distribuidas ampliamente por la Eurasia templada. A. lappa, que crece en Europa y Asia occidental, es una planta imponente para los jardines silvestres. Arctium proviene del griego arktos, «oso», por sus frutos de piel rugosa. Bardana, el nombre común de A. lappa, se refiere a los frutos (bardanas) y las hojas grandes, parecidas a la romaza. El epíteto específico lappa viene del latín, lappare, «agarrar», y se refiere a las lapas que se pegan a los animales.

ARCTOSTAPHYLOS

n este género hay unas 50 especies de arbustos y árboles pequeños, resistentes, caducos o siempreverdes, distribuidos sobre todo por la zona occidental de América del Norte; A. uva-ursi crece en los matorrales pantanosos y en zonas rocosas de Europa, Asia septentrional, Japón y América del Norte. A. uva-ursi es un arbustito de desarrollo rápido, útil en las laderas para controlar la erosión. El nombre proviene del griego arkton staphyle, «uvas de oso», ya que los frutos son un alimento importante de aquellos.

ARECA

este género pertenecen unas **1**50-60 especies de palmeras altas y siempreverdes, que crecen en India y Malasia, Australia y las islas Salomón. Las semillas de A. catechu (nuez de betel), comunes en la mayor parte de las regiones costeras del sudeste asiático hansido masticadas como estimulante en India, Pakistán y el sudeste asiático desde épocas remotas; con este fin, los árboles se cultivan extensamente en todas estas zonas. Actualmente se desaconseja masticar las semillas, porque se cree que son una posible causa del cáncer bucal.



Arctium lappa

Bianual robusta con raices principa es gruesas y hojas ovadas de tallo largo de hasta 50 cm de largo. A las flores violetas parecidas a cardos les siguen frutos cubiertos de espiñas en forma de gancho, que contienen semillas marrón claro. A 1.5 m. E. 1 m.

P 🐼 🐼 🐼 🛦 🖋 🗴 🕸 🕸



Arcostaphylos uva-ursi (gaydba) Arbusto siempreverde que forma matas, con ramas que arraigan y hojas obovadas verdes oscuras. A principios de primayera aparecen usos rac mos de flores blancas, matizadas de rosa, seguidas por frutos fixitosos rojos. A 10-15 cm. E 30 cm. 1,2 m

图: 排稿法



Areca calecha (areca)
Palmera delgada de tronco verde grisáceo y hojas pinnadas de hasta 2 m de largo lan los árboles de 6 años o más, aparecen flores amarillo pálidas, seguidas por fratos que van de lamarillo al anacar ado o escar ata. Tienen forma de huevo y contienen una sem, la del tamaño de una quez. A 20 m. E 4 m.

四個 🌢 🗵

CAFÉ ARABL, vênse Coffra arabica, p. 1.0

ARISAEMA

ste género comprende unas L150 especies de perennes resistentes, tuberosas o nzomatosas. Las especies están ampiamente difundidas en Asia. desde las regiones áridas hasta los trópicos y las cadenas del Hmalaya; también crecen en América del Norte y África oriental, A. consanguineum crece desde el este del Himalaya hasta el norte de Tailandia, China central y Taiwan, Las Arisaema, con su follaje elegante y frutos y flores musuales, son plantas ind.viduales llamat.vas para bordaras sombreadas.



Arisaema consanguineum

Perenne de tubérculo redondeado, tallo
moteado y una hoja compuesta única. La
inflorescencia consiste en una espata verde
encapuchada y un espádice verde, seguidos
por un racimo colgante de fratos escarlatas
A.L.m. E. 30 cm.

[2] d) +++

ARMORACIA

Este género está compuesto por 3 especies de perennes resistentes, altas y con una raíz principal, que crece en toda Europa y en Siberia. El cultivo de A. rusticana, nativa de Asia occidental y ahora aclimatada en muchas zonas del mundo, parece ser reciente, tal vez hace menos de 2 000 años. Solía ser principalmente una planta medicinal y no se hizo popular como sazonadora hasta finales del siglo XVI. Armoracia es el nombre latino original del rábano silvestre, emparentado con ésta.



Armoracia rusticana (rábano rus empo)
Perenne vertical y gruesa, con una raíz
principal gruesa y ramificada. Las hojas
basaices son verde bri lantes, desde ovadas
basaices son verde bri lantes, desde ovadas
basaices obiongas y alcanzan los 50 em de
largo. A principios de verano aparecen flores
diminutas blancas sobre racimos termina es
A 30 cm. 1,20 m. F 60-90 cm.

2 1 1 1 1 米水井



Ansena triphyllum

Perenne de tubéreulos globosos, tallos
initeados y 2 hojas trifoliadas En
initeados y 2 hojas trifoliadas En
initeados y an
endidae encapacien una espala y un
endidae encapacidados y estrados verde
volacos, segu dos por pequeños frutos
injos. A 30 cm-1 m. E 23-60 cm



Armoracia rusticana "Varlegata"

Las hojas de este cultivar tienen estrias
blancas irregulares, que a veces se extienden
por la mayor parte de la hoja

A 30 cm-1,20 m; F 60-90 cm

日本 古水水

ARISTOLOCHIA

Este género está compuesto por unas 300 especies de pepadoras, arbustos, rastreras y perennes herbáceas, que crecen sobre todo en las zonas cálidas y trop cales de las Américas; A. cematius crece en Europa central y sur. Muchas de las especies trepadoras se cultivan por so follaje Hamativo y sus ntugantes flores de aroma fétido. La pa abra Anstolochia proviene de a griega aristos, «el mejor», y lukhia, «nacimiento», y se refiere a sus principales usos med cinales.



Aristolochia clematitis (aristoloquia larga) Perenne de rizomas largos y rastreros, taltos verticales y hojas en formia de corazón. A lo largo del verano aparecen racimos de flores amarillo verdosas, seguidas de capsulas en forma de pera. Todas tiene un aroma fétido. A y E 20-85 cm

ARNICA

Este género está compuesto por unas 30 especies de perennes rizomatosas, que crecen sobre todo en las zonas subalpinas del hemisferio norte. A montana, una especie europea, es una planta bonita para el jardín de rocas o el parterre de turba. Como es alpina, le desagradan las lluvias invernales y requiere un clima fresco; estas condiciones se cumplen cultivando en crestas o parterres elevados. Arnica es el antiguo nombre griego de estaplanta. Puede derivar de arnakis, «piel de cordero», a causa de la textura suave de las hojas



Arnica montana (árnica)
Perenne aromatica rizomatosa con una
roseta en la base de hojas ovadas y vedudas
de 5-17 cm de largo. En verano aparecer
flores amanillo oro parecidas a las
margaritas de 5 cm de ancho
A 10-60 cm, E 15 cm

图 : ***

ARTEMISIA

Este género está compuesto por unas 300 especies de anuales, bienales y perennes, o subarbustos, resistentes y semirresistentes, que crecen de manera silvestre en zonas septentrionales templadas, el oeste de América del Sur y en África del Sur. Algunas artemisias se cultivan como plantas ornamentales por su follaje finamente dividido. que suele ser plateado, y sus aromas interesantes. Es fácil cultivarlas, incluso en suelos pobres y secos. Varias son plantas atractivas para las borduras, en especial para los jardines blancos. A. abrotanum, A. absinthium 'Lambrook Silver' y A. arborescens se pueden cultivar como setos informales. A. annua es una planta grande pero ordenada, de follaje bonito y fragante, útil para llenar espacios en la parte posterior de una bordura o para proporcionar un contraste para plantas. más pequeñas y vistosas; A. caucasica es una planta tapizante baja para muros y jardines de rocas. Las hojas de muchas artemisias resultan bonitas en arreg.os florales. A. vulgaris repele los insectos.



Artemisia absinthium (ajenja) Subarbusto de fo laje gris verdoso profundamente dividido, em peros segosos en ambas caras. En vera 10 aparecen flores g thosas amon las as an icantes subre раньы в Алт Г би 90 ст



A Artemisia absinthium 'Lambrook Silver' Este cultivar tiene un follaje opulento gns piata, y en verano panículas largas y elegantes de flores inconspicuas. A 45-80 cm; E 50 cm

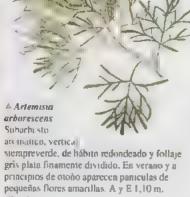


Artemisia abrotanum (abrôtano) Subarbusto semi siempreverde, de bojas gris verdosas prinadas de aroma punzante. A finales de verano aparecen flores diminutas amarillo pálidas sobre paniculas densas, en los veranos frescos no florecen, A I m: E 30-60 cm



Artemisia annua Anua, gigante de desarrollo rápido, de hojas pinnadas y aserradas, y tallos verticales con frequencia rojos. En verano aparecen flores diminutas amariltas en panículos sueltos. A ,50-3 m 1 1-1,50 m.

日本 本本



Artemisia 'Powis Castle'

Esta artemisia enana, sin flores de folfare p.ateado puede ser un híbrido entre A absinthium y A. arborescens. Es más compacta que A. absinthium 'Lambrook Silver' A 60-90 cm; E 1,20 m.

図 道 申申申



capillaris

Un subarbusto muy ramificado de tallos violetas y hojas finamente divididas, aromáticas y sedosas. A finales de veranoaparecen panículas de diminutas flores violeta amarronadas. A y E 30 cm-1 m.



Artemisio caucasica

Pequeño arbusto tapizante empenachado. siempre o semi siempreverde, de hojas gris verdosas, vedosas, finamen e dividiles, similares a herechos. En vorano aparecen panículas de pequeñas flores amarillas. globosas. A y E 15-30 cm



Artemisia dracunculus subesp dracunculoides

Esta subespecie es más resistente y más vigorosa que la especie y tiene hojas más extrechas y pă idas. Produce semillas con mayor facilidad y au subor es punzante y menos agracable, suncestamente mejora en piantas madaras.

A 1,5 m, E 60 cm

Artemisia luctiflora, Grupo Guizhou Este caltivar tiene tailos púrpura oscuros, que proponeronan un contraste eficaz con lis flores de color creein A ,2 15 n.,



4 Artemisia ludoviciana

Artemisia lactiflora

Perenne vigorosa vertical, de hojas verdes

y en otoño produce plumas de pequeñas Pores blancuzeas. A 1,2-1,5 m;

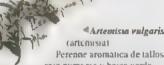
pinnadas, dentadas y rugosas. A finales de verano

Perenne arbustiva rizomatosa, de hojas verdes o verde plateadas lineales o lanceoladas, de hasta I 1 cm de largo, dentadas o divididas en la parte inferior del tallo. En verano y otoño aparecenpanículas de flores diminutas amarillo eremosas. A 60 cm-1,2 m; E indefinida

周巴维 事亦事

[♠]Artemisia tudoviciana *Silver Oneen'

Este cultivar tiene hojas irregulares plateadas y espigas de flores amanillo grisáceas A 75 cm, E indefinida



rojo purpuras y hojas verde oscuros pennados de hasta 8 cm de largo, la cara inferior es blanca. A partir de finales de verano aparecen panículas de flores insignificantes rojo amarronadas. A 60 cm-1,7 m, fc 30 cm-1 m

Artemisia vulgaris



Artemisia vulgaris "Variegata" Este cultivar tiene un follaje moteado de blanco, A 60 cm-1,7 m; F 30 cm-1 m

图》 李章章 2 a / ***

Artemista pontica

Subarbusio rigomatoso de ta los verticales

poco ramificados y hojas verde plateadas

finamente di vid das y plumosas, de hasta

flores amari lo opaçus en panículas

estrechas, A 45 cm-1,2 m, E 30-60 cm

lem de targo. Em verano produce diminutas

ASARUM

Este género está compuesto por 70 o más perennes rizomatosas, caducas o siempreverdes, que crecen en las zonas templadas septentrionales, pero sobre todo en Japón. A canadense es nativa del este de América del norte. En su mayoría, las especies silvestres de ásaros crecen en los bosques, son rastreras v tienen un aroma similar al jengibre. Su follaje se asemeja al del ciclamen y es sobre todo por esta característica por lo que diversas especies resultan populares en los jardines de rocas y como tapizantes.



Este género está compuesto por unas 120 especies de anuales, perennes, arbustos y subarbustos tuberosos, que crecen sobre todo en América del Norte y África, En el este y el sur de EE. UU. se encuentra A. tuberosa en sitios secos y herbosos. Diversas especies se cultivan como plantas de bordura por sus flores vistosas y sus cápsulas, que se abren y exhiben semillas de penachos sedosos. La resistencia varía según su origen y algunas son siempreverdes. Asclepias (algodoncillo) recibe su nombre del dios griego de la medicina.

ASPALATHUS

Este género está compuesto por 255 leguminosas, sobre todo arbustos espinosos, que sólo crecen en África del Sur. En el siglo XIX se las cultivó como arbustos de invernadero por sus flores bonitas. A. linearis, nativa de las áridas montañas Cedarberg de la parte occidental de la antigua provincia de El Cabo, es la fuente de un tipo de té, que fue registrado por primera vez en 1772 por Carl Thunberg, un botánico sueco, como una bebida consumida por los hotentotes. Es una de las pocas especies silvestres que se cultiva hoy.

ASAFÉTIDA, vease Ferula assa-foetida, p. 127 FRESNO, véase Fraunus, p. 129 véase Benincaso hispida, p. 93



Asarum canadense

Perenne siempreverde decumbente de rizoma de gado, que trene un fuerte aroma a jengibre y hojas verde oscuras, velludas y en torma de corazón. Miden 5-20 em de ancho. En primavera aparecen flores púrpura marrones, con forma de uma sobre tallos cortos. A 8 cm. E 60 cm



Asclepias tuberosa

Perenne de rafces grandes y tuberosos, tados verticales velludos y nojas lineales de hasta 10 cm de largo. En verano aparecen flores rojo anaranjadas, seguidas por deigadas capsulas de semillas de 15 cm de largo, A 30-60 cm, E 23-45 cm.



Aspalathus linearis

Arbusto variable, entre vert cal y lorón, de ramas rojizas y hojas verde bri antes lineales, que se vuelven marrón rojizas cuando caen. Durante el verano aparecen. flores diminutas amarillas tipo arveji, a A y E hasta 2 m

D P . / ***

ASHWAGANDHA, vouse Withunia somnifera, včase Planingo astatira p. .78

ASPARAGUS

En este género hay unas 100

zonas templadas y subtropicales de Eurasia; A. officinalis crece en la naturaleza en las arenas costeras y los riscos de Europa; A. racemosus crece desde Australia y África occidental hasta la parte septentrional de Asia. Este género comprende arbustos y trepadoras perennes, resistentes y no resistentes, generalmente tuberosas; todas tuenen un follaje plumoso. Asparagas proviene de una palabra gr.ega.



Asparagus officinalis (esparraguera)
Perenno de rizomas rasireros y tallos verticales que en primavera aparecen como vástagos gruesos y carrosos. El foliaje denso y saave se compone de clauodios. En verano aparecen unas flores blancoverdosas en forma de campana, seguidas por bayas rojas.

A. 1.5 m. E.45.90 cm.

四日 A × × × ×

ATRACTYLODES

En este género hay unas siete rizomatosas, distribuidas por Asia oriental. A. macrocephala crece en la naturaleza en praderas y tierras yermas de China, Japón y Corea, y es la especie más importante de este género, utilizada en la medicina tradicional china. Hay tanta demanda que ahora se la cultiva a gran escala. Los jardines botánicos chinos también investigan las necesidades de cultivo de otras especies de uso similar, como A. lancea.



Atractylodes macrocephala
Perenne vertical de rizomas grucsos y verrugosos, tiene hojas divididas, puntiagudas y serradas. En verano aparecen unas flores violetas parecidas a los cardos de 3.5 cm de ancho, seguidas por semilias cordosas. A 30-60 cm, E 45 cm

★ 報 財 財



Asparagas racemosus (shatayari, Perenne trepadora rizomatosa con hojas que en la base se endurecen y se convierten en espinas, y foliaje de ciadodios puntiagudos de hasta. 1,5 en de largo. En verano aparecen unas flores blancas perfumadas de hasta 5 mm de ancho, seguidas de bayas rojas. A 7 m

S . + +

ATRIPLEX

En este género hay unas 100 Eespecies de arbustos perennes v anuales siempreverdes o semi siempreverdes, distribuidas por todo el mundo en las zonas templadas y cálidas; A. hortensis crece abundantemente en Europa oriental y Asia. Las orzagas poseen la característica poco habitual de ser resistentes a la sal, lo que las hace útiles para recuperar suelos salinos. El nombre común «orzaga» puede ser una corrupción de la palabra latina aurum, «oro», porque se suponía que la planta curaba la ictericia.



Atriplex hortensis (orzaga)
Anual de desarrollo rápido y tallos verticales que suelen estar matizadas de rojo y hojas en forma de corazón o triangulares. En verano aparecen paniculas espigadas de flores insignificantes amarillo verdosas teñidas de rojo. A 60 cm. 1,20 m. E 15-30 cm.

D

ASTRAGALUS

En este género hay unas 2000 Ecspecies de anuales, perennes y arbustos, distribuidas por las zonas templadas septentrionales; A. membranaceus crece en suelos secos y arenosos de Asia oriental. Diversas especies se cosechan como ahmento y para forraje y como fuente de sustancias productoras de gel. Algunas acumulan minerales y sirven como indicio en la exploración minera. Las que son tóxicas para el ganado se conocen como «locoweeds». Se cultivan unas 100 especies por sus vistosas espigas florales,



Astragalus membranaceus
Perenne de tallos acanalindos y velfudos y hojas divididas en 12-18 pares de folfolos. A principios de verano aparecea racimos de flores amarillas upo arvejilla de 2 cm de largo, seguidas de cápsulas colgantes de unos 15 cm de fargo. A y E 25-40 cm

B . ***



Atriplex hortensis 'Rubra'
Este cultivar se diferencia de la especie por sus hojas y tallos de color remolacha y se reproduce legitimamente a partir de las semillas. A 60 cm-1.2 m; E 15 30 cm.

CEDRO LIBANÉS, véase Cedrus Libani, p. 103 véase MENTHA pags 158-159 véase Eucaloptus dives, p. 125 véase Colchicum autumnale p. 110 véase Geum urbanum p. 134 véase Marinda citrífolia, p. .61 véase THYMUS, págs. 212-213

ATROPA

En este género hay cuatro despecies de perennes altas, distribuidas por Europa occidental hasta África del Norte y el Himalaya. Atropa proviene del griego Atropos, una de las tres Parcas que corta el hilo de la vida y se refiere a la naturaleza venenosa de estas plantas. El nombre común proviene de una palabra nórdica que significa vahído. Las leyendas hablan del uso de la belladona para someter a los invasores, específicamente el ejército danés por Macbeth Buchanan, Historia de Escocia. 582)

AVENA

En este género hay unas 15 L'especies de hierbas anuales, distribuidas por Eurasia y África de Norte en la naturaleza. Las más importantes son A. fatua (avena silvestre), una especie de Europa meridional, que se extendió por zonas septentrionales durante la Edad de Hierro y se convertió en la cosecha principal de Escocia, y A. sativa (avena cultivada), que se desarrolló a partir de la silvestre, A. sativa se ci liva ampliamente en zonas empladas septentrionales, tecesita más agua y humedad que eltrigo y otra la segufa.

AZADIRACHTA

En este género hay dos Cespecies de árboles que segregan resina, distribuido por las zonas tropicales de Eurasia y África A indica, probablemente nativa de Burma, es un árbol de desarrollo rápido pero longevo, popular en los trópicos, donde se lo cultiva como planta ornamental, como combustible y por su leña, labradera pero de aroma desagradable. Está estrechamente relacionada con Meha azederach (véase p. 157) y aveces se lo confunde con ésta, que se extiende por zonas más septentrionales.

BABCE . véase Psuralea correlifolm, p. 336 VBAORITA, véase Belus perenna "Pomponette véase Scutellaria bascalensis, p. 201 CAMPANILLA CHINA, véase Platreodon grandiflorus, p. 179

Ø 61 % ○ • Ø 6



Atropa belladonna (belladona)
Perenne alta de tallo vertical ramificado y
hojas ovadas de hasta 20 em de largo. Durante
el verano aparecen flores marrón violáceas en
forma de campana, seguidas de bayas negras
bri iantes de cáliz persistente. A 1 1,5 m;
1 60-90 cm



Avena sativa (avera)
Hierba anual vertical de hijas planas, talius lisos y con panículos extendidos de espiguillas grandes y pendulosas en verano Las semillas tienen forma de huso y son de color oro pálido. A 30 cm-1 m, E 15-23 cm

B 4 4 9 9 9 9



Azadirachta indica (árbol del para se Arbol siempreverde de hojas pinnadas de hasta 30 cm de fargo. Desde primavera hasta principios de invierno aparecen panículas de Bores amanillo blancuzcas pequeñas y fragantes, con frutos parecidos a bayas que van del color amanillo hasta el rojo amarronado. A 12-15 m: E 12 m.

TORONIIL. vēsse Metissa officinālis, p. 157 BALSAMO DE IVDEA, vease Abies balsameu, p. 70; Cedronella canariensis, p. 103. Populus x candivans. p. 182

véase Chelone glahra p. 106 véase Momordica charartu, p. 60 BALSAMO, véase Myraxvion, p. 62

BALLOTA

Nativo de Europa, la zona mediterránea y Asia occidental, este género tiene unas 35 especies de subarbustos y perennes resistentes y casi resistentes. El aspecto de la mayoría de las especies es más bien el de una maleza, pero algunas tienen un follaje aterciopelado que las hace merecedoras de ser cultivadas. B. nigra, aunque tenga pocos méritos propios, es una buena planta de jardín cultivada en matas junto a otras plantas y las abejas sienten atracción por éstas. 🍗



Ballota nigra

Perenne resistente decumbente y aroma picante. Las hojas son entre redondas y ovadas, vellosas y serradas. A lo largo de verano producen remolinos espesos de flores tubulares violetas, de dos lab os, que rara verson biancas. A 40 cm- m; E 24-60 cm

B 4 ***



Ballota nigra 'Archer's Variety'
Este cultivar tiene un follaje atractivo con
estrías blancas. A 40 cm. Lm. F 24-60 cm.

E . ***

BAPTISIA

En este género hay unas 17 respectes de perennes resistentes, distribuidas por la zona septentrional de América. Una o dos son cultivadas como plantas de bordura por sus flores amarillas, blancas o azules parecidas a los upmos. Charles Millspaugh (Medicinal Plants, 1892, vuelto a publicar como American Medicinal Plants, 1974) escribió lo siguiente acerca de B. tinctoria: «... por su forma, los vástagos jóvenes de estas plantas se parecen a la esparraguera y, en especial en Nueva Inglaterra, se usan en lugar de aquella hierba para las sopas»

BELAMCANDA

En este género hay dos Bespecies de perennes resistentes y semirresistentes a las heladas, distribuidas por el este de Asia, B. chinensis es una planta para borduras poco común su aspecto está a mitad de camino entre un iris y un lirio Sus nombres comunes, lirio de baya negra o lirio leopardo, se refieren respectivamente a las semillas negras y brillantes y a las flores moteadas, que sólo duran un día. Aunque es resistente, tiende a florecer tardíamente y prospera en zonas de veranos largos y cálidos.

BELLIS

En este género hay siete especies de perennes y anuales resistentes, distribuidas por Europa y el Mediteπánco.

B. perennis es una especie variable, que abunda en toda Europa y en las praderas asiáticas; tiene una larga historia como hierba curativa. Tiene muchos cultivares con nombre propio, adecuados para los jardines de rocas y los recipientes; también pueden tratarse como bienales para plantar en parterres. Son plantas de cultivo fácil, con un largo período de floración. La palabra Bellis proviene del latín bellus, «bello».



B. tinctoria

Perenne vertical muy ramificada, de hojas pequeñas parecidas al trébol y racimos arqueados de hasta 10 cm de largo de pequeñas flores tipo guisante de olor que aparecen en verano, seguidas de cápsulas

marrones de 1 cm de largo. A 1,2 m; E 60 cm

BA 222



Percente de rizonta corto, tallos ranuficados y bojas en forma de espada. En verano aparecen unas flores rojo anaranjadas con motas oscuras, seguidas de unas semillas

motas oscuras, seguidas de unas se globulares negras. A 60 cm-1,2 m;

È 15-25 cm

* 非非



Rellis perennis (margarita menor.
Perenne con roseta basal de hojas ovadas en forma de concha. Entre primavera y otoño aparecen numerosas flores de hasta 2,5 cm de ancho, con discos amarillo brillantes y flósculos femeninos blancos, que suelen tener un tinte rosado. A 2,5-15 cm;

2 13 · / ** 8



Bellis perennis 'Alba Plena'
Una variante de la vellonta de flores dobles
blancas. Se remonta al siglo XV/ A. H. Cm
E. 7-12 cm

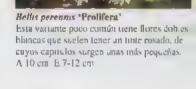
∌₩ • ✓ ***



Hellis perennis 'Pomponelte' (margarita nicho)

Un cultivar adecuado para parterres primaverales o el jardín de rocas, de flores dobtes de hasia 3,5 cm de ancho, rosadas, color cereza o blancas. A y E 10-15 cm

Ø X ★ ♪ * * *



Ø R • / * * *

ARBOL DE LA CERA, véase Mynea certfera p. 162 ARBOL DEL PARAISO o CANLLO véase Metra auderack, p. 157 GAYL BA, véase Arctivianhylos, p. 86 vease Magnolia virganana, p. 155 véase Monardo didyma, p. .60 HAYA, véase Fagus, p. .27

ALOE, véase Atue vera, p. 8: ACRACEJOS. véase Berberts p. 93 CEBADA, véase Horacum valqure p. 139 ALBAHACA. véase OCIMEM pags. 66-167

véase Acutos arventis p. 72 véase Amemum sunthundes, p. 237 1 AUREL, véase Laurus mobilis p. 147

BENINCASA

Vénero de una sola especie Ude vid no resistente trepadora o rastrera, de un aspecto similar a varios membros de la familia de los pepinos, Crece en Asia y África ropical y se ha aclimatado en diversos países cálidos. Crece a razón de 2,5 cm por hora. La msma planta lieva flores masculmas y femeninas. Tienen forma de campana y son amanilas: las mascul nas miden 5-17 cm de fargo sobre tallos argos, y las femeninas miden 2.5-4 cm de largo.

BERBERIS

En este género hay unas 450 especies de arbustos siempreverdes, semi sempreverdes y caducos. distribuidas por Eurasia, las Américas y África septentrional, B. valgaris crece en plena naturaleza, en los setos y matorra es de Europa. Muchas especies se cultivan por sus flores perfamadas, frutos coloridos y fodaje ordenado, que en el caso de las caducas, ofrece un buen co ando otoñal. El desarrollo denso y espinoso hace que estén entre los mejores arbustos para setos o en laderas empinadas.

BETULA

Es un género de unas 60 Especies de árboles tesistentes, caducos y generalmente de desarrollo rápido, distribuidos a lo largo del hemisferio norte. B. pendula es nativa de los bordes del bosque y de os pantanos desde Siberia hasta Asia occidental y África septentrional. En la mayoría de las zonas septentrionales, los andules son los árboles más comunes y su cultivo es mportante, ya que crecen con facil dad en la mayoría de suelos El follaje de muchas especies se que ve amarello en otoño.

несво до ривоховия, р. 174 чесяминя парав р. Вв



Benincasa hispida

Anual trepadora de tallos velludos, zarcillos bilidos y hojas lobuladas y velludas. Las flores femeninas polinizadas se conviction en fratos verde oscuros de 25-40 cm de largo, cuya came es blanca. La piel está cubierta de cera, similar a una pelusida blanca. A 6 m.



Herberis valgaris (agracejo común)
Arbusto caduco de raices amarillas, tallos ucimulados gris amarillentos, espinas de tres puntus y hojas ovadas y serradas. Le primavera se producen flores amarillas en racimos colgantes de hasta 6 em de fargo, seguidas de frutos rojos, delgados y ova ados. A 2 m. E. 1,2 m.

20日本日本1/2011年



Retula pendula (abedul)

Arbol caduco de ramas cardas y corteza bianco plateada que se despega. En primavera aparecen amentos de flores masculinas y femeninas en el mismo árbol antes que las semillas las masculinas cuelgan, las femeninas son cortas y verticales. Les siguen nuececillas aladas. A 10-25 m. E 4-10 m

Ø M ● ▲ ***

PIMII-N'TO, véase CAPSICUM p. 106 BEN, véase Moringa olufera, p. 161 véase Lindera benzoin, p. 152 BENRVÍ, véase Savas benzoin, p. 357



Betula pendula 'Lacimata' Arbol elegante y delgado, de hojas profundamente divididas, esta variante fue encontrada en los bosques de Succia co 1767. A 6-9 m. E 4-5 m

282 · 7 · * *



Betulo pendulo 'Tristis' Este cultivar es un árbol alto y elegante con

Este cultivar es un árbol alto y elegante co una copa estrecha y simétrica y cumas caídas. A 7 m, E 7-8 m



Betula pendula 'Youngil'

Este cultivar pequeño tiene la copa en forma de seta y ramas may cafdas. A 7 m, E 7-10 m

véase Monarda dahma, p. 160 BERGAMOTA, véase Curus bergama, p. 262 BETEL, véase Piper bette, p. 178 ARFCA, véase Arecu carechu, p. 86 BFTÓNICA, véase Stachys officinalis. p. 205 BHRINGARAJA, véase Ecupia prostrata. p. 122

BIDENS

En este género hay unas 200 Especies de anuales, perennes y arbustos cosmopolitas; B. tripartita crece en todas las zonas templadas de Eurasia. La especie más conocida es B. ferulifolia, cultivada por el despliegue otoñal de margaritas doradas y B. atrosanguinea (ahora Cosmos atroxanguineus), con sus tallos arqueados y sus flores únicas púrpura oscuras y de aroma a chocolate. Bidens proviene del latín bis, «dos veces», y dens, «diente», que se refieren a los frutos cerdosos que se adhieren a la piel y a las ropas

BIXA

En este género hay una especie de árbol arbustivo, no resistente y siempreverde, nativo de la América tropical y las Indias Occidentales B. orellana crece en toda la zona tropical de América en suelos ricos en los bordes de los bosques. En el trópico se la cultiva comercialmente por las semilias y también como seto y planta sombreadora. Las cápsulas rojo intensas y espinosas, de 5 cm de largo, son muy decorativas; las flores son una rica fuente de néctar para las abejas. La palabra Bixa proviene de «bija», el nombre suramericano de la planta.

BLETILLA

Es un género de nueve especies de orquidea terrestre, que crece en Asia oriental. En occidente sólo una, B. striata, es cultivada ampliamente como ornamental, y en oriente se la cultiva como planta medicinal. Nativa de China y Japón, es una planta atractiva para borduras sombreadas en zonas templadas, o en tiestos. Es necesario cultivar los cultivares menos resistentes, como las formas estriadas, a cubierto; también pueden cultivarse en forma de bonsai-Bletilla proviene del nombre del botánico español don Luis Blet.



Hidens tripartita

Anual ribereña de tallos violetas con cuatro ángolos y hojas dentadas, lanceoludas o divididas, En verano aparecen flores amarillo marrones parecidas a botones. rodeadas de brácteas similares a hojas A 15-60 cm, E 10-30 cm



Bixa orellana (bija, achiote, urucu) Arbol pequeno de hojas puntiagudas 3 ovadas de hasta 20 cm de largo. A finales de verano aparecen panículas de flores rosadas o blancas, seguidas de cápsulas rojas cerdosas que contienen semillas rojas A 7 m E 3-4 m



Bletilla striata Orquidea caduca terrestre, con bulbos aplanados subterráneos y hojas plisadas de hasta 50 cm de largo. A finales de primavera aparecen unas espigas de flores magenta y a veces blancas de 3 cm de ancho A 30-60 cm: 1-20-30 cm

APIO CABALLAR, véase Suvernom obssation,

vease Ballota nigra, p 91

p. 204

BORAGO

En este género hay unas tres Cespecies de anuales y perennes, distribuidas por la zona mediterránea y Asia occidental. Dos especies, B. officinalis y B. pygmaea, son populares gracias a sus flores azul transparente. Aunque hay existencias en los viveros de hierbas, B. pygmaea no sirve como sustituto de los usos culinarios o medicinales de B. officinalis. Borago podría provenir del latín burra, una prenda de vestir velluda, en relación a su follaje cerdoso. Plinio la llamba Euphrosinum gracias a su efecto euforizante.



Borago officinalis (borraja) Anual velluda de tallos verticales huccos y hojas lanceo adas. En verano aparecenflores azules de 5 pétalos de 1 cm de ancho, seguidas de diminutas semillas marrón negruzeas. Las plantas pueden tener follaje. estriado. A 30 cm-1 m. E 15-30 cm.



Borago officinalis 'Alba' Esta variedad tiene las mismas hojas cerdosas con sabor a pepino, que la especie y flores de un blanco puro. A 30 cm-1 m F 15-30 cm

D □ □ ▲ ✓ ***

CASIS, véase Ribes nigrum, p. 190

SARGAZO VEJIGOSO véase Fuçus vesuculmus ZARZAMORA, vease Rubus francosus, p. 194

SARGAZO, véase Fueus vesiculosus, p. 130 LIATR DE, véase Liatris spicata, p. 51 Chamaeterium luteum, p. 258

BOSWELLIA

BRASSICA

En este género hay unas 30 especies de hierbas

menaies, distribuidas por toda

tvas, la palabra «mostaza»

resistentes, sobre todo anuales o

Eurasia, Los romanos mezclaban

as emillas molidas con zumo de

proviene de mustum, «mosto», y

uniens, «ardiente» B. juncea

hene propiedades similares a

otras mostazas, pero su uso es

posible cosecharla de manera

comerc.almente viable que B.

más culmario que medicinal. Es

mecánica, lo que la vuelve más

mgra, aunque sea un 70% menos

Es un género de 25 especies de arbustos o árboles pequeños siempreverdes, nativo de las zonas tropicales de Asia y Africa, B sacra crece en las zonas montañosas y secas de Arabia y el Cuerno de África. La corteza de los árboles exuda una resma ofeogomosa, conocida como incienso, de un modo naural Las especies explotadas nc uyen B papyrifera y B. sacra, oriandas del África tororiental tropical; también 8. frereana y B. serrata



Roswellia sacra (incienso) Arbol resmoso siempreverde, de corteza delgada parecida al papel y racimos de hojas ornnadas. En primuvera aparecen flores pequeñas y blancas de 5 pétalos, seguidas de cápsulas de 3-5 ángulos rojo marrones. A 2-5 m. E 1-3 m



Brassica juncea Anual de hojas glaucas e irregularmente lobuladas de 15-30 cm de largo. En verano aparecen racimos de flores amarillo pálidas, seguidas de cápsulas picudas que contienen semillas rojo marrones. A 1-1,2 m; F 30 cm

四點// +++



tom, de tallo may ramificado y hojas mundas en forma de lira. Darante todo el Muse prouter flores amarillo brillantes, egudas de pequeñas cápsulas verticales de ant arealos. Las semil as son de un sarron muy oscuro. A 90 cm-3 m o más 41 1 2 1

□□M□● // ***

BORRAJA, vease Burago officinalis, p. 94

véase Eupatorium perfoliatum, p. 126 EQUISETO MENOR. véase Equiseium arvense.

BRUCEA

En este género hay siete L'especies de arbustos no resistentes, siempreverdes y caducos, distribuidas por el sudeste asiático. Las bayas de diversas especies se usan para tratar la disentería. Son tan conocidas para estos fines que una especie se denominó B. antidysenterica. Esta especie y B. sumatrana se enumeran en The Illustrated Dictionary of Gardening (editado por G. Nicholson, 1885) como «arbustos ornamentales de invernadero cálido... revestidos de vello rojizo». Hoy casi no se las ve.

BRUNFELSIA

En este género tropical Camericano hay unas 40 especies de arbustos siempreverdes y árboles pequeños. B. uniflora crece en los bosques de Brasil y Venezuela. En las regiones cálidas se cultivan diversas especies como ornamentales o bajo cristal, por sus flores grandes a menudo perfumadas, que en algunas especies cambian de color al envejecer. El género recibe el nombre por Otto Brunfels (1489-1534), monje y médico.

n este género hay unas 10 L'especies de perennes

tuberosas trepadoras, distribuidas por Eurasia, África del Norte y las Islas Canarias. La palabra Bryonia

desarrollo anual del tubérculo. El epíteto específico diorca significa dioico, es decir, que tiene flores masculinas y femeninas en plantas

proviene del griego bryo. «retoñar», y se refiere al

separadas. B. dioica es una

trepadora de desarrollo rápido,

cubrir fealdades. De finales de

Las bayas rojas son venenosas.

RETAMA, véase Cytisus, p. 116, Genesto, p. 132

BOJ, véase Buxux, p. 96

véase Disopteris, p. 120

ZARZA, véase Rubus, p. 194

apta para el jardín silvestre o para

primavera hasta finales de verano.

BRYONIA



Brucea javanica Arbusto alto y caduco de ramas p.umosas y hojas pinnadas divididas, con 4-6 pares de folfolos. En verano aparecen anas flores violetas de 4 péralos sobre pameiras axilares, las bissas negras contienen una única semilia plana. A 3 m; E 2-3 m

. . 0



Brunfelsia uniflora Arbusto de hojas puntiagudas de hasia 8 cm de largo y flores azul violeta con gargantas amanillas, generalmente únicas pero a veces en pareja, que miden 2-3 cm de ancho Ay



Perenne trepadora caduca, de lados delgados, tubérculo grande y hojas palmeadas. Las flores de cinco pétalos son verde pálidas, las masculinas son de tallo largo, las femenmas, corto, en umbe as de 2 5, seguidas por bayas rojas. A 4 m.

ESPINO CERVAL, véase Rhanmus catharticus. p. 189 BCGLLA, véasc Ajuga, p. 77 vesse Typha p 2.6

BUPLEURUM

Este género está compuesto por unas 100 especies de anuales, perennes y algún arbusto siempreverde. resistentes incluso a las heladas, distribuidas a través de Europa, zonas templadas de Asia y América del Norte B falcatum, que crece en la naturaleza en Europa central. septentrional y oriental, y en Asia, es poco común en Gran Bretaña. Se cultivan algunas especies por el follaje y las flores

Buxus

Este género está compuesto por unas 30 especies de arbustos y árboles pequeños siempreverdes, resistentes y no resistentes; crece ел Europa occidental, América del Norte y Central y las Indias Occidentales, El B. sempervirens, de desarrollo lento y vida larga, que crece en Europa y América del norte, ha sido utilizado en escultura vegetal desde la época clásica: Pl.nio (23-79 d.C.) describe una terraza «adornada con imágenes de diversos animales hechas con boj». El boj tiene una madera muy dura y se solía usar para fabricar cajas.



Bupleurum falcatum Perenne delgada de rizoma leñoso, taltos buccos, hojas ovadas y de tallo estrecho Desde mediados de verano hasta otorno deva umbelas de flores diminutas amarillas A 30 cm-1 m. E 30-60 cm

MA ***



Buxus sempervirens (boj) Arbusto siempreverde o árbol pequeño, de cortexa gris marron y hojas austrosas enare ovadas y oblongas. En primavera aparecen flores verde pálido y sin pétalos, los frutos de tres picos contienen semillas negras. A 2-5 m, E 1/2/2 m

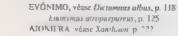
☑ (1) • • * *



huxay semperviceas 'Flegantissima' Este cultivar censo de desarrollo, enti-tiene hojas más pequeñas que lo normal, con hordes blancos reregulares. Al igual que en a especie, las flores masculings y femeninas se producen separadamente sobre la misma pianta. A 2 m; E 1 1.5 m.

vense Въисня, р. 94

tore rigings. 76





Buxus sempervirens 'Kingsville Dwarf' Este cultivar, que sólo crece 1 cm por año. tarda en alcanzar su altura y extensión maximas. Se suele usar como bonsar. A v

9M • ***



Buxus sempervirens "Latifolia Maculata" Este cultivar forma un arbusto denso y redondeado, de hojas relativamente grandes con dibajos marmolados amarillos e irregulares. Cuando crece al sol, los retoños son amarillo brillantes. A y E 1-2 m



Buxus sempervirens 'Suffrutiona' Cultivar enano, de ferraje de tamaño med o verde bril ante; hace mucho tiempo que se cultiva como seto en escultura vegetal. A y

7 M 4 8 8 8

RUSCO, véase Riescus aculeatus, p. 195

CELEDONIA MENOR, véase Ronanculus, p. 188

ALGODONCILLO, véase Asclepias tuherasa, p. 89

Ø Ⅲ 値 ****

BARDANA, véase Arctium tuppu p. 86 PIMPINELA BLANCA véase Pimpinelui LIATRIDE, véase Liatrix spicata p. 151

CALAMINTHA

Este género está compuesto por Calrededor de siete especies, que se extienden por toda Europa hasta Asia Central. C. nepeta, ana especie eurasiática que ambién crece en África del Norte, arece en sittos con hierbas, a netado cerca de los ríos. Varias especies son perennes bonitas y gromáticas, aptas para borduras secas y recipientes. Además de las me se describen más abajo, C grandiflora (calamento de flores grandes) y su cultivar estriado, C. grandiflora 'Variegata'. se cultivan extensamente en los arames de hierbas.



Calamentha nepeta (calamenta menor)
Perenne arbastiva de rizoma rastrero argotallos verticales ramificados y bojaspequeñas, ovadas con ar sina a piperita. En verano aparecen racimos de flores sueltas que van del lita claro al blanco, de 6 mm de argo. A 20-75 cm. E 60-90 cm.

■ 非非非



Este género está compuesto por alrededor de 20 especies de anuales siempreverdes, perennes y subarbustos siempreverdes, distribuidos a través de las regiones mediterráneas. Sólo se cultivan habitualmente C. officinalis y sus cultivares, como ornamentales y para usos culinarios y medicinales. La palabra Calendula proviene del latín kalendae: el primer día del mes del calendario romano, ya que las maravillas florecen al principio de la mayoría de los meses del año.



Calendula officinalis maravillo
Anual arbustiva, aromática y de vido larga
de tallos ramificados y hojas anceo adas
Las flores miden hasta 7 em de archo, em
flosculos radia es que yan de, amarido al
taranja. A y F 50-70 em

80 a / ++8

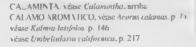


Columntha nepeta subcsp. nepeta Esta variame tione todas las partes mas ganues que la especie y tiene el mismo periime A 45-60 cm, E 60-90 cm



Calamintha sylvatica (calaminto comun)
Perenne revisiente (izomitosa, de hojas velludas, ligeramente dentadas y aroma a menta. Desde mediados de verano a principios de otorio produce flores hla palido con motas más oscuras. A y E 60 cm

② □ ▲ / ***

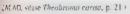




Calendula officinalis "Prolifera" i ste cultavar ha sido cultivado durante sig os por sus flores cur osas, en las que el capitulo principal produce otros más pequeños en la hase. A y F. 40-50 cm.

B • 1 ***

CEANOTO, vêase Counothus, p. 103 MAPOLA DE CALIFORNIA vease Escüscholau, p. 124



CAVEPUTT vease Meatlenea reneadendron, p. 157
vose Physikugma venenasum, p. 327

CALLUNA

Este género está compuesto por una sola especie de arbustito siempreverde, que crece en la mayor parte de Europa y está estrechamente relacionado con Erica. Hay más de 300 variantes de C. vulgaris, cultivadas porque proporcionan nterés durante todo el año. El brezo florido se deja secar bien, y conserva su color durante años; se dice que el brezo blanco trae suerte. Calluna proviene del griego kulluno, «barrer», ya que se utilizaba como escoba También servía para bardar.



Calluna vulgaris (brezo) Arbustito denso y siempreverde, con numerosas ramas tortuosas y arraigantes y hojas muy pequeñas carentes de tallo. Desde finales de verano aparecen racimos sueltos

Ge 3 5 cm de largo, con flores pequeñas, rosa vio aceas en forma de campana. A 15-75 cm. E 7-45 cm



Cathuna vulgaris 'Alba Plena' Un eu livar doble de flores b ancas, que se parece a la especie en sus demas aspectos. A y E 30-45 cm

€ 圖 非非常



Un cultivar enano, de flores rosadas cultivado por su follaje vistoso, que tiene matices anaranjados, bronceados, amarillos y rojos durante todo el año. A 20 em. E 23 cm

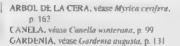


Calluno valgaris 'Darkness' Este cu tivar t'ene flores purpara oscuro y foliaje verde oscuro. A y E 30-45 cm



Calinna vulgaris 'Silver Queen' Este cultivar tiene follaje gris plateado y un hábito extensivo. A 25-40 cm, E hasta 60 cm

véase Conyto canadiensis, p. 112 véase Apor your cannaluum, p. 85



ALCAPARR & sease Capparis spinosa, p. 99 CARA CARA vense Amba roseaudoru, p. 239 ALCARAVI. A, véase Carum carvi, p. 101

经 炸 施

CAMELLIA

Este género asiático está Compuesto por unas 100-150 especies de arbustos y árboles siempreverdes. La especie de mayor importancia comercial es C. sinensis (té), nativa de China, que se cultiva en gran escala y ene más de 350 cultivares. Fue introducida en Europa en el sigio xvii. Muchas especies son cutivadas como ornamentales por su follaje elegante y lustroso y sus flores El nombre de Camellia proviene de George Joseph Kamel (1661-1706), un farmacéutico jesuta que escribió una historia de las plantas de Filipinas.

CANANGA

Un género de dos especies de arboles no resistentes siempreverdes, nativos de Asia tropical y Australia, C. odorata, o hang-lang, una especie de perfume nocturno, es nativa de los bosques de las regiones bajas de ind a y Australia septentrional. En los trópicos se la valora como omamental por el intenso perfume de sas flores pálidas, que se destacan en la oscuridad y atraen a las politias polinizadoras. En la Natural History of Simple Drugs (1866), se habla del uso de las flores del ilang-ilang en una nomada de aceite de coco.

CANELLA

Este género está compuesto por Luna especie de árbol sampreverde arbustivo, que crece en las Indias Occidentales y en los tayos de Florida. El nombre es un diminutivo de canna, «junco», refendo a las volutas de corteza ique no hay que confundir con las especies de Cinnamomum, véase p.108), que se producen para las industrias farmacéutica y amentaria. Durante la época veteriana se solfa cultivar como ana siempreverde de invernadero cálido, pero hoy es raro verla fuera del trópico. Todo el árbol es aramatico.



Camellia sinensis (té)
Pequeño arbasto variable siempreverde, de hojas correosas y elípticas. Durante el invierno, en las axilas aparecen flores blancas de unos 2.5 cm de ancho y un conjunto de estambres amanillos, seguidas de cápsulas que contienen grandes semillas ace tosas. A 1-6 m. E. 60 cm. 4 m.

0001# **



Cananga odorata (ilang-ilang)
Arbol stempreverde de copa abierta con
ramas colganies y liojas ovadas-oblongas.
Durante todo el año aparecen flores
intensamente perfumadas de 6 pétalos
estreclos y amarillo verdosos seguidos de
frutos verdes. A 27 m, E 10 m

图 • / # 图



Canella winterana (canela Arbusto o árbol crecto siempreverde con una corteza aromática y bojas con aroma a laurel, de hasta 10cm de largo. En verano aparecen flores perfumadas, que van de violeta al púrpura, seguidas por bayas que van del rojo al negro. A 10-15 m. E 7-10 m

CANNABIS

Este género está compuesto por una sola especie de anual, alta y rústica, nativa de Asia Central. que crece en la mayoría de los suelos, especialmente como maleza en los suelos ricos en nitrógeno cerca de zonas habitadas. Los escitas, que vivían al norte del Mar Negro hace unos 3.000 años, producían vapores intoxicantes al arrojar cáñamo sobre piedras calientes. En los manuales de jardinería victorianos se la enumeraba como una planta «puntual» elegante para borduras veraniegas. Cannabis es la palabra griega que significa «cáñamo».

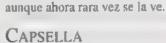


Cannabis sativa (mar huana, hach's, Anual de aroma intenso con una raiz principal larga, tallo vertical y ramificado y hojas pa meadas. En verano aparecen panfealas de pequeñas flores verdes masculnas y femeninas en plantas separadas. A 90 cm-5 m, E 30 cm 1,5 m

₹ 🖟 🖟 🖟 🛪 ×

CAPPARIS

Este género amplio, compuesto por unas 250 especies de arbustos y árboles pequeños siempreverdes, es nativo de las regiones tropicales y subtropicales. C. spinosa es común en la naturaleza y en las zonas cálidas de la región mediterranea, y es popular como ornamental. Se describe en The Ilustrated Dictionary of Gardening (editado por G. Nicholson, 1885) como «un excelente arbusto para invernadero... perfectamente resistente en los condados meridionales de Inglaterra»,



ste género está compuesto por Lemeo hierbas resistentes anuales o bienales, que crecen en todas las zonas templadas y cálidas. Las cápsulas de semillas en forma de corazón de C. bursapastoris han dado lugar a su nombre específico y diversos nombres comunes, referidos a bolsos y bolsas. Esta maleza anual prospera en varias ubicaciones y se aclimató en diversos países durante la colonización europea, en especial en EE, UU, Las semillas eran adecuadas como alimento para los pájaros en jaulas.



Capparis spinosa alcaparra)
Arbusto decambente de la las rasareros de hasia 1,5 m de largo y hojas ovadas de 6 cm de largo, con dos púas en la base. Desde principios de verano hasia atoño, se abren flores rosadas-blancas softlarias, de 4 pétaios y estambres rosados largos. A 1 m, E > 5 m.

M 50 1 / 4 4

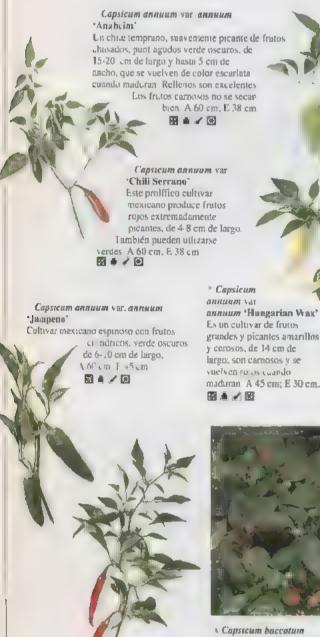


Capsella bursa-pastoris (pan y q cs. lo)
Antial o bienal con una roseta de hotas
basales completas o prinadas y an ai lo
ramificado con hojas más pequeñas. Durante
todo e, año aparecan unas flores blancas
diminitas, seguidas de cápsulas de semi, as
en forma de corazon A 3 40 cm. E 3-15 cm

3047 ***

CAPSICUM

Este género tropical americano incluye unas diez especies silvestres Ey cuatro o cinco domesticadas de anuales, bienales y perennes arbustivas. En las regiones cálidas hay numerosos cultivares y, en las regiones templadas, se cultivan a cubierto; entre las especias del mundo ocupan el segundo lugar en importancia con respecto a Piper nigrum. El primero que describió los pimientos en el año 1493 fue el doctor Chauca, un médico que participó en el viaje de Cristóbal Colón, y los portugueses los introdujeron en India y África desde América del Sur. Las plantas frutales son ornamentales y se han desarrollado diversos cultivares enanos para la industria de las plantas en tiestos. Es posible que la palabra Capsicum provenga del latín capsa; «caja», gracias a los frutos huecos que esta planta produce.



Capsicum annuum vas. annuum 'Super cayenne'

Este híbrido F es excepcionalmente vigorose y tiene un rendim ento muy elevado, nene frutos rojo profundos delgados y muy picantes, que pueden medir hasta 9 cm de largo, se pueden consumir maduros o sin madurar. Prospera en recipientes. A 60-75 cm, E 45 cm. 图画才图

Perenne arbustiva que forma matas, con flores alrededor de 1 cm de ancho; la base está

van del crema al amaribo. A 3 m, E 1,5-2 m



'Habanero'

Un cultivar con frutos anaranjado-amarillo en forma d farolillo, que miden 2,5-5 en de large Lenen un sabor ahumado y se supone que son los pinttentos más picantes. A 1-1,2 m, E 60 cm.



que van del blanco al amarillo y miden matizada de beige o verde y tiene motas que van de amardio al marrón. Los frutos pequeños son erectos y contienen semillas que

frutescens (pimienta de cayena)

Perenne arbustiva de hojas elípticas de hasta 10 cm de largo. Las flores van del verde pálido al amanilo y les siguen frutos verdes

muy picantes, que se vuelven rojos, anaranjados o amarillos. A 45 cm-1,5 m; E 60 cm

M 🛊 🗸 🕙

Cultivar con frutos pequeños, erectos y muy picantes, que se vuelven rojos al madarar. Se emplean para el tabasco y la salsa picante de Lusiana. A Lin E 60 cm

副・ノ田



Capsicum annuum var annuum Porple

Un caltivar bomto y compacto, cayo fo laje tiene estrías blancas y púrpuras, sus trutos son pequeños, muy picantes y Lenen forma de pera. Coando inaduran van del rojo alpurpura oscuro. A 70 cm E 50 cm

M 🛎 🗸 🖸

CARDAMINE

Este género está compuesto por unas 130 anuales y perennes, que crecen en casi iodas las zonas templadas del mando. Se cultivan unas doce especies como plantas imamentales en suelos húmedos; C. pratensis crece en Asia septentrional. América del Norie y Europa, donde florece cuando liegan los cuclillos. Cardamine proviene del griego kardamem, «berro», ya que muchos se parecen al berro en aspecto y sabor.



Cardanine pratensis (mastuerzo)
Perenne de gada que forma matas y tiene
tia roseta basal de bojas prinnadas de tallos
lorgos. A finales de primitivera aparecen
fores pequeñas de 4 pétalos, que van del
bianco al cla, segucidas de cápsulas estrechas
er cares, A 15-60 cm, E hasta 30 cm

图: / 宋本朱

CARICA

Este género suramericano está Ecompuesto por 22 árboles y arbustos, que tienen troncos característicos no ramificados. El más conocido es la papaya, C papaya, que crece en los bosques tropicales de las regiones bujas; se la cultiva por sus frutos en forma de pera y como ornamental. Llegó a Europa en 1690 y a Asia en el siglo XVIII. En general, son necesarios ejemplares mascolinos y femeninos para la fratación, pero ahora existen cultivares con flores femeninas y masculinas en la misma planta, como C.p. 'Solo'.



Cardamine pratensis 'Flore Pleno' Este cultivar popular de flores dobles se registró por primera vez a mediados del siglo xvir. A 45 cm, E 30 cm.

D . / ***



Carica papaya (papaya)

Arbol stempreverde de hojas palmeadas de 7 lóbulos, que miden hasta 70 cm de ancho Los frutos tienen forma de pera, miden 45 cm de largo y la corteza es amarillo verdosa 3 correosa, la pulpa es de color albaricoque y en el centro hay un hueco con semittas negras redondas. A 6 m, E 3 m; menor en recipientes

CLAVEL, véase Diunthus currophyllus, p. 117véase Gelsemium sempervirens, p. 132

CARLINA

este género está compuesto por 28 especies de cardos anuales, bienales y perennes, distribuidos por las regiones mediterráneas, Europa y Asia occidental. Cacaulis crece en las praderas de Europa central, meridional y oriental. Sus frutos son típicos de los cardos y tienen una pluma para ayudar a su dispersión por el viento. Algunas especies se cultivan por las flores, que se secan adecuadamente. Carlina recibió su nombre gracias a Carlomagno, que tuvo una visión en la que la planta evitaba la peste

CARTHAMUS

Este género parecido a los Ecardos está compuesto por 14 anuales y algunas perennes y es nativo de Asia y las regiones mediterráneas. C. tinctorius fue introducida en Europa desde Egipto en 1551. Hoy se cultiva sobre todo en Australia, China, el sudeste asiático, India, África y el Mediterráneo por las semillas. El nombre carthamus proviene del árabe qurtom o del hebreo qarthami, «pintar», porque sus flores producen un pigmento (cartamina) que se vuelve amarillo en el agua y rojo en el alcohol.

CARUM

ste género está compuesto Epor 30 especies de bienales y perennes; crece en Europa, África septentrional y las zonas templadas de Asia. La hierba más importante del género es C. carvi (alcaravea), que crece en las praderas húmedas y en suelos arados. Antes de ser introducida en Europa en el siglo xin, fue utilizada en Próximo Oriente. durante 5.000 años. Carum proviene de Caria, una antigua región de Asia Menor, que se corresponde con las actuales Aydin y Mugla en Turquía.



Carlina acaulis

Blenal o perenne de desarrollo bajo con una ratz principal larga y una roseta de hojas espinosas de 30 cm de largo. En vereno produce flores san tabo en forma de disco, rodeadas de brácteas piateadas. A 5-10 cm E 30-60 cm.

■ *** **



Carthamus unctorius (alazor)
Anual alta de (allo vert cal y hojas de hordes espinosos. En verano aparecen flosculos amarillo profundos, rodeados de brácteas hojosas con espinas, seguidas de sen illas iblongas de 6 mm de largo.

A 1 m E 30-38 cm.

□ ■ □ / / おおお



Carum carvi (aleatavea)

Bienal erecta con una raíz principa, en forma de huso, tallos huccos y hojas profuncamente divididas, parecidas a los helechos. Frutos aromáticos elipsoides antececen a unas umbelas de flores diemnutas, con estrías que van del blanco al rosa. A 25 cm l. m. § 18.31 cm.

D 10 1 0 1 1 1 2 2 2 2

purshiana, p. 340 MARAÑÔN veisse Anacurdum occidentitis, p. 83 CORTEZA DE CASSIA, véase Conautoman cassia, p. 108

CASTANEA

Este género está compuesto por Lunas 12 especies de árboles y arbustos caducos de las zonas cálidas templadas del hemisferio norte. C. sativa ha sido plantada como árbol de nueces y ornamental desde la época de los romanos. Florece tarde y, en las zonas de veranos frescos, rara vez produce nueces grandes v maduras. Es probable que C. sativa sea nativa de los Balcanes, pero está extensamente aclimatada. Sus frutos espinosos contienen entre 1-3 nueces marrones con una marca pálida en la base



Castanea sativa 'Albomarginata' Las hojas de este cultivar ticnen bordes blanco cremosos. A 30 m. E 15 m

CASTANOSPERMUM

Ce trata de un género de una O sola especie de árbol siempre verde, nativo del noroeste de Australia y Nueva Caledonia. donde crece en bosques y a lo largo de los ríos. C. australe es un árbol grande y elegante, con racimos de flores en tonos de amanilo, que al envejecer se vuelven anaranjados o rojos, que aparecen en verano. Está extensamente cultivado en el trópico como ejemplar ornamental y por su sombra. El nombre proviene del griego kastanon: «castaña», y sperma: «semilla».



Castanospermum australe Arbol vigoroso, redondo con hojas pinnadas de 18 cm de largo y flores amarillas seguidas de vamas curvadas rojo amarronadas, de 25 10 cm de largo. A 20 m, E 8 m.

CATHARANTHUS

Este género está compuesto por ocho especies de anuales y perennes de Madagascar C. roseus se ha convertido en una maleza pantropical, aunque en las zonas templadas se cultiva como planta de interior o en parterres veraniegos, por su desarrollo ordenado y flores azules. Se suelen observar variedades con flores blancas (C.r. var. alba) y de centros rosados (C.r. var. ocellatus). Contiene más de un 75% de alcaloides, pero tiene usos valtosos en el tratamiento de la leucemia.



Catharanthus roseus Perenne pequeño, erecto con hojas ovales, suaves y bri fantes de hasia 5 cm de jargo y flores rosadas de péta os lisos, de 4 cm de ancho. A 60 cm E 30 cm

10

Catharanthus roseus, Series Pacifica Este cultivar de flores grandes tiene un habito arbustivo, vigoroso y compacto, es ideal para recipientes y en parterres verantegos en regiones cálidas. Los colores comprenden las blancas con un centro rojo, las rojas rosadas con un centro más oscuro y las auténticamente rojas. A y E 30 cm

ESPADAÑA véase Typha unifelia, p. 216

seguidas de frutos espinosos que contienen 3 naeces marrones. A 30 m. E .5 m.

Arhol cadaco de corteza arragada y hojas

primavera aparecen unas flores diminutas

amarif o verdosas de un aroma alm zelado.

centadas de sasta 24 ciu de largo. A huates de

DM · A saa

Custonea sativa (cas abo).

R CINO, véase Burnas, p. 190 vease ALLICM pags, 80-8 IONGO ORUGA CHINO, veasc Conferens sinensis p. 267

NEBEDA, véase Nepeta cataria, p. 165 P.E. DE GATO yease Amennana dioses p. 84.

CHORO, veise Cedrus, p. 03 CLASIA, vesse Simulso cedron, p. 353

CAULOPHYLLUM

Este género está compuesto Lipor dos especies de perennes nzomatosas: una crece en Asia oriental y la otra. C. hatietroides, en los bosques húmedos de suelo rico del este de América del Norte El nombre proviene del griego kauton, stalio», y phyllon, «hoja», efer do a la manera en la que el a o de la planta forma otro para la hoja sol taria y compuesta, que sedivide en tres foliolos profundamente lobulados. Las fores de C. thalietroides surgen de la base del folfolo superior en primavera

CHANOTHUS

Ese género de América del Norte está compuesto por unas 50-60 especies de arbustos o áboles pequeños siempreverdes y caducos; crecen sobre todo en la costa oeste. En las regiones chidas, las especies de flores azues se encuentran entre los atustos más populares para judines. C. americanus es menos omamental, pero más interesante but sus propiedades medicinales: crece en las zonas orientales de América del Norte Durante la Cuerra de la Independencia americana se utilizó como sist juto del té.

CEDRONELLA

Este género está compuesto por ana única especie de prense, endémica de las foncias. C. canariensis es una pluna bonda y fragante, que siele verse en los jardines de fierbas, pero que no tiene ningún womedicinal conocido. En las amas frescas se puede cultivar transfestas se puede cultivar transfestas grande a cubierto, en dipatro o en un lugar soleado en el jardín. Cedronella es un diminutivo de kedros, « cedro», y strefiere al aroma a cedro que despuén sus hojas



Caulophyllum thalictroides

Perenne rizomatosa de rizoma enmarañado y hoja compuesta. Antes de que el follaje se haya desarrollado por completo, aparecen unas flores amarillo verdosas con forma de estrella de 1cm de ancho, segurdas de bayas azul profundo. A 30-75 cm, E indefinida

63 **▲** ***



Ceanothus americanus (ceanoto Pequeño arbusto caduco de raíces rojo oscuras y hojas ovadas de hasta 10 cm de largo. En verano aparecen panicu as densas de tallo targo con pequeñas flores blancuzcas, seguidas de cápsulas de semillas triangulares. A 1 m, E +5 cm

★ * * *



Cedronella canariensis (bálsamo de Juolea) Perenne arbuxtiva semi siempreverde de tallo cuadrado y hoja aromáticas trifol acias de hasta 10 cm de largo en verano aparecen espigas de flores tabalares hi abiadas que van del rosa violáceo al lila. A 1,5 m, E 1 m.

B / 38 +

CEDRUS

Tay cuatro especies de Lconiferas que son cedros auténticos, bastante diferentes de muchos otros árboles que comparten el mismo nombre común Nativas de Asia occidental y África noroccidental, tienen ramas grandes y extensas. C. libani subesp. atlantica es nativa de las montañas Atlas de Marruecos y Argelia. La leña fragante y duradera es apreciada para la ebanistería y los lacados Se dice que el rey Salomón taló la mayoría de los cedros del monte Libano para construir su templo



Cedeus libani subesp atlantica cedro de

Arbol grande de ramas ascendentes. Las hojas son tipo aguja y crecen en espirales de 30-40 agujas; el color varía entre el gris verdoso y el gris azu ado. Los estrobnos fernemaos se desintegran después de 2-3 nivernos. A 15-25 m. E 5-10 m.

□□● / 順 ※※※



Cedrus libani subesp. atlantica, Grupo Glanca (cedro azul)
Al gual que la especie, estróbilos masculinos de hasta 5 cm de largo crecen en las ramas más bajas, los femeninos aparecen más arriba, tienen forma de barril y miden 8 cm de largo al madurar A 15-25 m,

CEIBA

Es un género con cuatro Eespecies de árboles caducos grandes, que suelen tener troncos reforzados, nativos de América Central y África. C. pentandra está cultivada y aclimatada en todas las zonas tropicales, por sus propiedades medicinales y su fibra «kapok». Probablemente sea el árbol más grande de África crece allí y en los bosques húmedos de América del Sur. Se utilizan todas las partes del árbol. Las flores amarillas, rosadas o blancas de cinco pétalos, polinizadas por los murciélagos, aparecen antes que las hojas.

CENTAUREA

Este género está compuesto por unas 450 especies de anuales, bienales, perennes y subarbustos, que crece en las regiones med.terráneas. Eurasia, América del Norte y Australia; C. cyanus crece en los campos de maíz y las zonas yermas de Europa y Asia occidental. Diversas especies se cultivan como ornamentales por sus flores de colores brillantes. El nombre Centaurea proviene de Quirón, el centauro legendario, famoso por su conocimiento de las hierbas, que reveló las propiedades terapéuticas de la centaura.



Centaurea evanus (aciamo)

Anoal alta y delgada, que a veces hiberna

Loca y a vocas posecas la resolante la veces hiberna

verano aparecen flores azul brilantes y a

veces b anoas, rosadas o púrpuras

A 20 cm-1 m. E 15-30 cm

CE, IDONIA, véase Chelidourum, p. 100 CENTALRA MENOR véase Centaurium ervihinea aroba AGAYE PITA), vease Agave americana, p. 76



Ceiba pentandra (árbol de la ceiba, palo borracho)

Arbol caduco o semi siempreverde de tronco espinoso y reforzado, ramas de gran extensión y hojas palmeadas. Los frutos espinosos de 10-30 em de largo contienen semil as dentro de un conjunto de fibras sedosus de color crema. A y E 40 m o más.

图 🛔 非非非



Centaurea cyanus Series Florencia Este cultivar compacto tiene flores en tonos de rosa, carmin y blanco. A 38-45 cm. E 15-30 cm.

图 1 / / 第 米市米

CANELO, véase Cumamonum certanicum, p. 108 MANZANILLA, véase Chamaemelum, p. 105

CENTAURIUM

Este género está compuesto por unas 40 especies de anuales y bienales y, ocasionalmente, algunas perennes, que crecen en todas las regiones templadas. C. ervihraea es nativa de las dunas y las praderas secas de Europa y el sudoeste asiático, y está aclimatada en América del Norte. Como muchos miembros de la familia de las gencianas, es extremadamente amarga y provocó el siguiente comentario de Nicholas Culpeper en The English Physitian Enlarged, or the Herbal (1653): «Es muy sana pero no muy sabrosa».

CENTELLA

Este género está compuesto por unas 20 especies de perennes bajas; crece en África meridional y la mayor parte de los trópicos. La más conocida es C. asiatica, una hierba medicinal sumamente importante, cuyo aspecto es semejante al del Hydrocotyle vulgaris europeo. Es una especie variable de distribución pantropical, prospera en lugares mojados, como los arrozales, pero también crece en zonas rocosas y en muros.

CEPHAELIS

Estrechamente relacionados Econ el género de las Psychotria y Palicourea, las alrededor de 180 especies de Cephaelis son, en su mayoría, arbustos y árboles pequeños siempreverdes no resistentes, tropicales; muchas especies contienen alcaloides, pero sólo C. ipecacuanha, un arbusto que crece en la parte inferior de la selva brasileña, se cultiva a gran escala en Singapur y Malasia; se suele cultivar debajo de los árboles del caucho. Los racimos terminales de flores aparecen durante la estación lluviosa.

vense Vitev agams-vastus, p. 223 CHALI MOXGRA véase Hydra warpuv kurra p. 140



Centaurium erviliraea (centáarea)
Bienal pequeña, variable de roseta basaj y
hojas elípticas y nervadas de basta 5 cm ce
largo. En v. ano aparecen racinos densos de
flores rosadas de enco pétalos, sobre tallos
largos ramificados. A 15-24 cm, E 7-15 cm



Contella assatica

Perenne rastrera que arraiga en los nudos tiene grupos de hojas en forma de ritión de hasta 5 cm de ancho y bordes dentados. En verano aparecen flores diminutas y rosadas debajo del follaje. A 15-20 cm, E inde£n.da.



Cephaelis ipecacuanha (pecacuana) Arbusto delgado s empreverae de rizoma rastrero y hojas lastrosas y ovudas de 8-36 em 4. argo. A las flores biancas de em de largo se siguen bayas púrporas con dos sem das A y I-30-50 em

8 1 O

GAVI FERIA, véase Gasátheria procumbens p. 132 véase Galum verum p. 13

CETRARIA

Es un género de 40 especies de Liquenes, que crecen en todo el mundo, especialmente en .as regiones del Ártico, C. islandica forma matas en los brezales de las regiones montañosas de Europa, el Ártico y Australasia, Tiene importancia ecológica como almento para los renos. Desde los tempos más remotos, los líquenes han servido como medicina, para tehir y como perfumes. No se caltivan y actualmente escasean en anaturaleza a causa de la contaminación: muchos herboristas sólo asan remedios basados en íquenes en los casos más graves.



Cetraria islandica (riquen de Islandia) Liquen con ramas correosas y arrugadas, que van del gris verdoso hasta el marrón oscuro, son profusamente bifidas y en los márgenes Lenen diminulas proluberancias espinosas A 2 6 cm. E indefin da.



Chaenomeles speciosa 'Nivalis' Este cultivar tiene flores blaneas grandes y queda especialmente bonito cultivado contra muros de ladrillos rojos. A 2-6 m; E 1,2-3 m

CHAENOMELES

Este género está compuesto por tres especies de arbustos y árboles pequeños, en ocasiones espinosos, rexistentes y caducos, nativos de Asia oriental. El cult vo de todos está muy extendido, tanto en el exterior y como arbustos de pared. C speciosa se compone de michos cultivares que tienen una variedad de hábitos y coloridos y flores dobles o sencillas, que van del planco al rosa y carmesí. Se equentran entre los especimenes más bellos y fáciles de cultivar, con el valor añadido de producir fritos comestibles



Chaenameles speciasa (membrito japonés) inhecoendado de rumas demass y espinosas timas avadas. A partir de finales de invierad igarcen flores escarlatas de 5 pétalos de lista 5 em de aricho, seguidas de frutos inhibitados minteados. A 2-6 m. b.1.2.3 m.



Chaenomeles speciosa 'Moertoosti'
En este cultivar, los racimos deasos de flores
bianeas, matizadas de rosa, se parecen a las
da minizano. A 2-6 m: E 1,2-3 m

H & # * * *

CHAMAEMELUM

ste género pequeño está compuesto por sólo cuatro especies de anuales y perennes siempreverdes; es nativo de Europa y las regiones mediterráneas, v está estrechamente emparentado con Anthemis, Chamomilla y Matricaria. La palabra del género proviene del griego chamaimelon, «manzana en el suelo», y se refiere al intenso aroma a manzana cuando se pisa la planta. C. nobile es una planta decumbente de aroma delicioso. la mejor manera de apreciarla es cultivarla entre lajas, en recipientes o en céspedes.



Chamaemelum nobile 'Flore pleno' (camonula manzanila doble) Un cultivar encantador, de flores dobles blancas más bien hirsutas. A 15 cm. E 45 cm.



Chamaemelum nobile (canomi a manzanida romana)
Perenne stempreverde que forma maias, de hogas aromáticas finamente divid das, de hasta 5 cm de largo. En verano aparecen flores solitarias de alhos largos, con discos amanillos y diminitos floscolos radiales blancos. A 75 cm, E 45 cm

劉 4 ***



Chamaemelum nobile
'Treneague' monzanina para céspeces)
Un cultivur no florido que forma una
alfombra musgosa. A 2.5 cm, F 45 cm

♠ (F q):

2 4 / x / x

Market Name of the Name of the

四條 有十月

CHELIDONIUM

Este género está compuesto por una única especie de perenne resistente, cuyo aspecto general es similar a las amapolas del Himalaya (especies de Meconopsis), estrechamente relacionadas. C. majus, nativa de Eurasia templada y subártica, crece en terrap enes, setos vivos y a lo largo de los muros; en América del Norte está aclimatada A las flores de cuatro pétalos, que aparecen a principios del verano, les siguen unas cápsulas de 3-5 cm de largo, que contienen semillas negras con una cresta blanca



Chelidonium majus (celidenta, hierba de las golondrinas)

Perenne de rizoma corto y tallos quebradizos, que liberan una savia anaranjada cuando se rompen, las hojas divididas tienen folíolos oblongos. A las flores amarillas les siguencápsulas lineares. A 30-90 cm, E 20-45 cm



Chelidonium majus 'Flore Pieno' Este cultivar tiene flores amaridas dobles A 30-90 cm, E 20-45 cm

E

CHELONE

ste género de perennes de América del Norte está compuesto por seis especies. C. glabra, que crece en los bosques húmedos del este de América del Norte, es una de las diversas especies cultivadas como plantas de bordura, gracias a sus flores parecidas a los dragoncillos Chelone es la palabra griega para tortuga, porque esta flor tubular vista de frente se parece a una cabeza de tortuga.



Chelone glabra

Perenne vert cal de floración veraniega, de hojas lanceoladas de hasta 15 cm de l'argo y rac mos term nales de flores blancas, a veces matizadas de rosa, en las que e, tabio superior forma una capucha sobre el inferior hirsulo-A 60 cm. E 35 cm



(henopodium ambrostoldes (pazote) Anual vertica, de aroma intenso o perenne de vida corta con hojas oblanceoladas. Enverano aparecen unas pamentas con diminutas flores verdes, seguidas por rutos marrón verdosos, que contienen una ar ici semilla negra. A 1,2 m. E 75 cm



Chebdonium majus Lacimatum Flore

Este cultivar es más pequeño que la especie con hojas profundamente divididas y flores pequeñas raidas. Fue registrada por primera vez en Heide berg. Alemania, alrededor de 1590 A 25-38 cm, F 15-38 cm

20 · ***

CASTANA, véose Castanea, p. 102 ALSINE o PAMPLINA, yease Stellario media ACHICORIA, véase Cichorum intybus, p. 107

CHENOPODIUM

Es un género cosmopolita, compuesto por unas 150 especies de anuales, perennes y subarbustos. C. ambrosioides, una maleza picante de América tropical, es ampliamente utilizada en la cocina mexicana, pero casi desconocida en otras partes Diversas especies no aromáticas tienen una larga historia como plantas alimenticias. Las semillas de C. album fueron halladas en el estómago del Hombre de Tollund (100 a.C). Aún se cultiva como hortaliza y hierba para guisos, al igual que C. bonus-henricus (el buen rey Enrique).

20000

PEMIENTO DE CAYENA, véase CAPSICUM p. 100 ZARZAPARRII LA, véase Smilax china, p. 204 včase Trichosanthes kirilowit, p. 214 vénse Ziziphus jujuba, p. 223

včase Rehmanntu glutinosa, p. 189 véase Euryale Jerox p. 126, C. chinensis, p. 266

CHIMAPHILA

Este género está compuesto por seis perennes siempreverdes arbustivas, distribuidas por América del Norte, Europa y el este de Asia. C. umbellata crece en los bosques de suelos ácidos y arenosos del este de América del Norte, en Europa septentrional y central, y Japón Hay varias especies que en ocasiones se cultivan en jardines de rocas y en parterres de turba, por su follaje apizante ordenado y sus flores cerosas. El nombre Chimaphila proviene del griego cheima; unvietno», y phileo, «amor», porque siempre están verdes.

CHIONANTHUS

Este género está compuesto por Lunas 120 especies de arbustos várboles caducos, en su mayoría no resistentes, que crecen en el este de Asia tropical y subtropical, Australia y la región oriental de América del Norte; hay algunos ejemplares en África y Madagascar. Sólo hay dos especies resistentes, la más conocida es C. premicus, una especie caduca del este de América del Norte, muy cultivada por su delicioso despuegue de pimpollos blancos a principios de verano. El nombre Chionanthus proviene del griego chion, «invierno», y anthos, « flor».

CICHORIUM

Género de ocho especies de perennes y anuales, que crecen en Europa, las regiones templadas de Asia y en Etiopía. C minbus, o achicoria, que crece en Europa, Asia occidental y África septentr.onal, está relacionada con as endivias (C. endivia): tanto la palabras intybus como endivia cerivan del árabe hendibeh. Cichorium proviene de una palabra egipcia incluida en muchos idiomas europeos, como chichorée francés) y cicoria (italiano). En atgunos países, la endivia rizada se conoce como chicarée, y la senicoria Witloof se l'ama endivia



Chunaphila umbellata

Perenne arbustiva de rizoma rastrero, tallos delgados y espirales de hojas dentadas lastrosas. En verano aparecen racumos de 3-10 flores, que van del blanco al rosa, de 1 cm de ancho. A 10-24 cm. E indebnida

30 0 0 ***



Chionanthus virginicus

Arbusto o árbol pequeño con hojas ovadas verde brillantes, de 5-10 cm de largo. Sobre ta leña del segundo año aparecen paniculas. suettas de 10-20 cm de largo de flores blancas fragantes, seguidas de bayas azul-purpuras.





Perenne alta con una raiz principal gruesa y hojas obianecolodas y dentadas, dispuestas en espiral. A lo largo del verano aparecen

racimos de flores azul cielo parecidas al diente de león, que también pueden ser rosadas o blancas, en las axilas superiores A 30 cm-1,5 m E 15-45 cm



Cichorium intybus 'Red Devil'

Uno de los diversos cultivares tipo radicehio que produce cabezas como la col de hojas sueltas rojo oscuras, con bonitas estrias color crema. Las cabezas maduran en otoño y toleran las heladas tempranas. A 15-20 cm. E.7.10 cm.

01 **

CIMICIFUGA

ste género está compuesto por L15 especies de perennes resistentes y crece en las regiones templadas septentrionales. C. foetida crece en Siberia y el este de Asia: C. racemosa es una especie de América del Norte y crece en suelos ricos de bosques abiertos. Hay diversas especies cultivadas en borduras. especialmente en emplazamientos boscosos, por sus elegantes y elevadas espigas de flores y sus hojas. El nombre genérico de Cîmicifuga proviene del latin cimea, «insecto» y fugere, «escapar».



Cimicifuga foetida

Perenne alta de rizoma leñoso y espigas graciosas de flores verde blancuzcas, en forma de estrella, en verano. Las hojas estandivididas en foliolos ayados de bordes dentados y un foliolo terminal de 3 lóbulos A 1 2 2 m E 60 cm



Cimicifuga racemosa

Perenne alta de rizoma, eñoso y hojas anchas y ovadas, dividuca en fo tolos de tres lobulos y bordes dentados. A me trados de vera to aparecen espigas delgadas en forma de centilo de flores blancas perfumadas A 1.5 m E 60 cm

All ANTO véase Adanthus altissimo, p. 76 véase Atractylodes macrocephala, p. 90

ÑAME CHINO, véase Dioxeorea opposita, p. 119 CEBOLLINO, véase ALLIUM, pags. 80-81 AMARO, vease SALVIA, págs. 196-197

CRISANTEMO, véase Dendranthema, p. 7 ACRIMONIO véase Agrimonia eapatoria, p. 76

CINCHONA

Este género está compuesto por unas 40 especies de arbustos y árboles siempreverdes no resistentes; crecen en las laderas cál das y húmedas de los Andes. sobre todo a 1500-2500 m de altura. C. pubescens es nativa de Ecuador. Las especies son difíciles de difereaciar, algunos especialistas consideran que sólo podrían haber unas 20. A partir del siglo xyn, el cultivo de quinas ha tenido una importancia global. Ahora se cultiva en muchas regiones tropicales, y unas 8000-10 000 toneladas de corteza producen 400-500 toneladas anuales de alcaloides.



Cinchona pubescent (cinchona roja)
Arbol siempreverde de desarrollo rápido y
hojas ovadas, que a veces tienen un matiz rojo
en la cara inferior. A unas paniculas similares
a la illa de pequeñas flores tubulares rosadas,
le viguen cápsulas de bilobulares de 2 cm de
argo. A 25 m, E variable.



Cinnamonum zeylanicum (canclo) Arbol siempreverde de corteza marrón claro muy delgada y hojas cortaceas de hasta 18 cm de largo. En verano apurecen flores pequeñas amantlo biancuzcas en racimos, seguidas de bayas os oides purpuras. A 10-18 m; E 6-10 m

CINNAMOMUM

Este género está compuesto por unas 250 especies de arbustos y árboles siempreverdes, que crecen en el este y el sudeste asiático y en Australia.

C. camphora crece en los bosques, desde Japón hasta Asia tropical, mientras que C. cassia es una especie nativa de las regiones bajas de China. C. zeylanicum proviene de Sri Lanka y el sur de India y es una especia importante; en 1536, los portugueses invadieron Ceilán para conseguir el monopolio de la canela; los holandeses comenzaron a cultivarla desde 1770



Cinnamomum camphora (alcantorero)
Arboi siempreverde de hojas puntingadas y
brit antes de basta 10 cm de largo, que de
jóvenes son rojas y senen aroma a alcanfor
e i primavera y verano produce flores verde
amarillentas y pólidas, segundas de frutos
negros. A 12-30 m, E 12 m

M Ø D O



Canamomum cassia (casta)

Arbol stempreverde de hojas gruesas y coriá coas de hasta 20 cm de largo. En verano aparecen flores amanillas en panteulas de 8-18 cm de largo, seguidas de bayas de una sula semilla. A 12-20 m, E 6-12 m.

Cistus

Tativa de Europa septentrional y África del Sur, este género contiene unas 20 especies de arbustos siempre y semi siempreverdes Son plantas atractivas y populares en las borduras secas y cálidas, y en los jardines costeros, por sus flores de corta vida pero vistosas. Los tallos y las hoias jóvenes de C. ladanifer exudan una resina que se vuelve opaca con el frío, lo que da una apariencia plomiza a la planta. El nombre Cistus proviene del griego kiste, «caja», y se refiere a la forma de las cápsulas.



Cistus ladanifer (jara)
Arbusto siempreverde de hábito vertica y treso, con hojas pringosas, aromáticas y lineales-lanceoladas. Desde principios hasia finales de verano aparecen flores blancas y solitarias de 5 pétalos, de 7 cm de ancho, que trenen una mancha roja oscura en las bases de cada pétalo. A y E 2-2,5 m

D . . / # ***

CITRUS

Este género está compuesto por unas 16 especies de árboles y arbustos pequeños y siempreverdes, nativos del sudeste asiático y las islas del Pacífico; C. aurantiifolia es nativo de las regiones tropicales húmedas, sobre todo las Indias Occidentales. La mayoría de los cítricos se cultiva desde hace tanto tiempo que sus orígenes son oscuros. Las especies están muy estrechamente relacionadas; existen numerosos híbridos y cultivares. El primero en llegar a Europa fue la naranja amarga, C. aurantium; en el siglo XIII le signió C. limon.



Ctirus aurantifolia († ma)
Arbol pequeño con ramas cortas y espinosas y hojas verde claro ovadas. En primavera y verano aparecen racimos flojos de 2-7 flores blancas, seguidas de frutos verdes avoides de hasta 6 em de ancho que tienen una pulpa acida. A 3-5 m. E 2-3 m.

回衛口 ・ノノ湾 国

CINCHONA véase Constituta pubescens, atriba CANELO, vease Contaminant evianicum atriba CINCO EN MANO, véase Potentilla, p. 183

AMARO, véase SALVIA , págs 196-197 AMOR DE HORTELANO, véase Gahum aparine p 31 MANDARINA, véase Citrus renculota, p. 109 vease Virophambir graus, p. 206

AMOR DE HORTELANO, véase Galium aparine
p. 131

JAMBOLERRO, véase Syzygium aromoticum, p. 206

CLAVEL véase Diunthus carriophytlus, p. 417 TRF BOL, véase Trifolium, p. 214 LICOPODIO, véase Eycopodium, p. 154



Cims auronium (naranja amarga)

Athal redondeado de ramas delgadas con
comas romas y hojas ovadas. Durante la
primasera y el verano, aparecen flores
grandes blancas y muy perfumadas, seguidas
de intos antranjados de contexa aromática y
lados ha A 16 (1 1 7 1)



Continuon 'Varuegata'

Lacultisar atract vo para recep er tes, con
beasinegulares de bordes amartillos y frutos
amagnos de istas amartillas y blancas
A27m F - 1 m

图图 A / 图

Citrus reticulata (mandarina)

Arbusto o pequeño árbol de hojas

lanceoladas. En primavera y verano aparecen flores blancas de menos de 2,5 cm de ancho

Los fratos van del amarillo al rojo anaranjado y su pulpa es dulce. A 2-8 m, E 1,2-6 m

CLAVICEPS

Este género cosmopolita contiene 35 especies de hongos, que son parasitarios de las hierbas y juncias. Hace tiempo que se registran envenenamientos por C. purpurea. La hanna de centeno contaminada por el hongo provoca alucinaciones, convulsiones y una sensación de ardor en los miembros, seguidos de gangrena al interrumpirse el flujo sanguíneo. Actualmente, el síndrome se denomina «ergotismo», pero antaño se creía que era un castigo por haber pecado: se solía llamarlo «fuego de San Antonio».

CNICUS

Este género está compuesto por una única especie de anual similar a los cardos, nativa de las regiones mediterráneas. Está extensamente aclimatada en la mayor parte de Europa; no fue cultivada como hierba medicinal durante la Edad Media; hoy se cultiva, sobre todo en Europa central, para la industria farmacéutica El nombre Cnicus proviene del griego knekos, «cardo», que a su vez puede derivar de chnizein, «herir», y se refiere a lo espinoso de la planta.

CODONOPSIS

Este género está compuesto por treinta especies de perennes y está distribuido desde el Himalaya hasta Japón. C. tangshen, que crece en los prados montañosos de China, es extensamente cultivada como planta medicinal. Se cultivan la mayoría de las especies, a menudo en laderas y guiadas por encima de soportes o plantas más grandes, para apreciar mejor el dibujo intrincado de la cara interior de las flores. El nombre proviene del griego kodon, «campana» y opsis, «parecido», por la forma acampanada de las flores.



Claviceps purpurea (ergotina)
Hongo venenoso con cuerpos frutantes que
van del rosa al vio eta y tienen forma de
muslo de ave en primavera, en verano
adoptar la forma esclerot ea (de descanso)
Las esclerosis son extructuras negro violáceas
en forma de huso de basa. Lem de largo, que
se forman en las influrescencias de las hierbas



Cnicus benedictus (cardo santo)
Anual espinosa de raix principal cilíndrea y tallos veltudos ramificados. Las hojas son gris verdosas, de lóbulos pinnados o dentados. Unas flores solutarias de hasta 4 cm de ancho tiene flosculos amarillos y brácteas cerdosas. A 65 cm, E 30 cm.

9 . ***



Codonopsis tangshen
Frepadora enredadera de rafz en forma de
huso y pequeñas hojas dentadas de saperficie
plumosa. En verano aparecen flores
solitarias, que van del amarifio al oliva, con
venas y moias párpuras en el interio, y en
forma de campana. A 2 m

■ / 安治本

CACAO, véase Theobroma cocao, p. 210

COFFEA

Este género está compuesto por por unas cuarenta especies de arbustos y árboles que suelen ser siempreverdes; crece en las zonas tropicales de Asia y África. C. arabica, nativa de la región nororiental de África, es la especie más extensamente cultivada: en los climas templados es adecuada para cultivar en recipientes a cubierto, al igual que su variante compacta, C. a. 'Nana'. El primero en registrar la ingestión de café fue Leonhart Rauwolf, un alemán que viajó por el Próximo Oriente en 1573. Los europeos adoptaron la costumbre en el siglo XVII

Coix

COLA

Este género tropical asiático está compuesto por seis especies de hierbas anuales y perennes. C, lachryma-jobi crece en sitios pantanosos del sudeste asiático y ha sido cultivada como ornamental desde hace siglos. En las zonas templadas es una planta interesante para parterres veraniegos o en recipientes a cubierto. Las flores femeninas están encerradas en una cáscara dura con forma de lágrima, al principio es verde y se vuelve gris o gris lilácea en otoño; las flores masculinas aparecen sobre una espiga en forma de racimos.

Este género está compuesto por unas 125 especies de árboles

siempreverdes tropicales africanos.

En África la cola ha sido masticada

durante siglos; se exportaba desdelos trópicos occidentales a las

regiones áridas a través de los

comerciantes de camellos, que masticaban las semilias para no

importancia en las ceremonias

de las comidas para mejorar la

d.gestión. Cola probablemente

provenga de kolo, el nombre

dormirse. Las nueces de cola tienen

sociales de Africa, América del Sur

y Asia; se las suele masticar antes



Coffea arabica (café árabe)
Arbusto siempreverde de hojas histrosas de hasia 10 cm de largo y racimos axilares densos de flores blancas perfumadas a finales de verano. Los frutos maduros son rojos, de 1,5 cm de largo y contienen 2 semillas granos). A 7 m. E 1,2 m

🔛 🌢 🖊 😉



Coix lachryma-jobi (lágrima de David)
Hierba robusta anual vertical, de hojas
limeales de hasta 60 cm de largo e
milorescencias arqueadas en verano. Las
flores masculinas aparecen en el extremo de
la espiga, las femeninas estan encerradas en
una cáscara dura similar a un grano
A 1.5 m, E 10-15 cm

BSI --

COLCHICUM

Este género está compuesto por 45 especies de perennes de tallos bulbosos, distribuidas por Europa, África septentrional y desde Asia occidental hasta China occidental. C. autumnale crece desde Europa hasta Ucrania. A pesar de su toxicidad, los cólquicos son plantas de jardín populares; tienen flores grandes y vistosas desde finales de verano hasta princípios de otoño. Pueden cultivarse en borduras, jardines de rocas, debajo de árboles o en praderas húmedas. Colchicum proviene de Cólquida, antigua región de Georgia cerca del mar Negro



Colchicum autumnale var album Una variante con flores blancas, especialmente decorativa cultivada contra un fondo de arbustos oscuros. A 30 cm



Colchicum autumnale (cófiquico)
Perenne de tailo bulboso de hasta 6 cm de largo y 3-5 hojas líncules o lanceoladas.
A partir de finales de verano, aparecen hasta 6 flures pál dus en forma de copa, seguidas de capsulas de semillas ovoides. A 30 cm.

Na A A Sala



Colchicum autumnale 'Pleniflorum'
Este cultivar es similar a la especie pero
produce flores dobles con 15-30 pétalos
estrechos. Aunque son más duraderas, las
flores son más pesadas y menos res stentes a
las fluvias. A 30 m

COLLINSONIA

2 0 0 / *×*

Este género pequeño está compuesto por 5 especies de perennes oriundas de la región oriental de América del Norte. Incluye la hierba importante C. canadensis que, como muchas hierbas de la familia de las mentas, tiene un follaje muy aromático. El género recibió su nombre gracias a Peter Collinson, un cuáquero inglés del siglo XVIII, que introdujo muchas plantas de América del Norte en el Reino Unido.



Collinsonia canadensis

Perenne alta de aroma a limón que tiene rizomas gruesos y duros tallos verticales crestados y hojas ovadas de hasta 15 em de largo. En verano aparecen flores tuba are amarido palidas. A 60 em-1,2 m, E 45-90 em

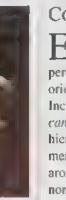
হর সং হাং

p 107 véase Aletris farmosa, p. 232, Dioscorea villosa, p. 273
p 107 véase Ligaxicum porteri, p. 303
p 5ARFARA véase Tussilago farfara, p. 116

CAFÉ, veuse Coffea arabaca, arriba veuse Camadaga ravenosa, p. 107 CO. A veuse Calain rula, arriba

mandingo de la planta-

CONSULTDA, SINFITO, véase Symphytum affic male, p. 206 véase Lectueu serrola, p. 46 COND, RANGO vease Morsdona



Cola nitida (cola)

Arbol siempreverde de hojas ovadus y lustrosas de hasta 20 cm de lurgo. A unas flores pequeñas de color crama, que suelen tener dibujos rojos en el interior, le siguen frutos grandes y compuestos, que contienen hasta 10 semillas (nueces), de 4-5 cm de lurgo. A 20 m. E 16-17 m.

100 a / (a)

COMPTONIA

Este género está compuesto por una especie de arbusto cadaco, nativo de la parte oriental de América del Norte, que crece entre matorrales en suelos pobres yácidos, en especial en zonas costeras. El género está estrechamente emparentado con Myrica. C. peregrina que es una planta distintiva y aromática, aptapara suelos ácidos, pero rara vez escultivada. Su aroma es más notable de madrugada y al atardecer. Comptonia debe su nombre a Henry Compton (1632-1713), obispo de Londres, que era un experto en árboles y arbustos.

CONIUM

Este género está compuesto por Edos especies de bienales; crece en las regiones templadas septentrionales. C. maculatum es una planta común en los bordes de los cam nos de Europa y Asia templada, v está aclimatada en Australia. Ambas especies son extremadamente venenosas. Las umbeiferas de flores blancas y hojas parecidas al perejil son muy difíciles de diferenciar; no debenplanterse cerca de hierbas culmarias o en sitios a los que los mãos tienen acceso. Contum proviene del griego koneion, «couta»,

CONVALLARIA

Este género está compuesto por tres especies de perennes nzomatosas; crece en las regiones septentrionales templadas. El nombre proviene del latín convullis, «valle», y se refiere al hábitat natural de la planta mientras que majulis se refiere a a estac ón de floración, que es el mes de mayo. En muchas partes de Europa se suele encontrar C majulis en los jardines y no en manuraleza. A veces se observan muguetes con flores rosadas (Cm. 'Rosea') y con flores dobles (m. 'Pro theans').



Comptonia peregrina

Arbusto de hojas lineales y hojas serradas prinadas de hasta 12 cm de largo, cubierta de pelos de cotor óxido. En verano, las flores mascalinas se parecen a estróbilos, las femeninas son más pequeñas y esféricas seguidas de pequeñas nuecos lustrosas marrones. A 1 1.5 m. E 60 cm-1.2 m

2 · ** * *



Contum maculatum (cicuta)
Bienai alta y fétida, de hojas ovadas
finamente divididas de hasta 30 cm de largo.
Los tallos están moteados de violeta. En
verano unas umbelas de flores blancas
preceden a frutos diminutos redondeados.
A 1,5-3 m, E 1 1 2 m.

2 A a ***



Convaliaria majatis (mugaete Perenne rastrera con pared de hojas entre ovadas y elípticas. A finales de primavera aparecen racimos de 5-13 flores blancas fragantes y en forma de campana, cuya textura es cerosa, le siguen bayas rojas en forma de globo. A 23-30 cm. E indetinida

□ □ □ □ □ □ * *



Convallaria mojalis 'Albostriata' Un cultivar elegante cuyas hojas uenen listas doradas, Cultivada en sombra profunda nende a revertir A 23-30 cm E indefinida

医多双骨骨 ***



Convallaria majahs "Hardwick Hail" Este cultivar se diferencia de la especie porque tiene hojas más anchas de bordes dorados y a veces una lista dorada las recorre Es adecinada para cultivar forzado A 45 cm: E inde unida

203**3 6** **

CONYZA

Este género de América del Norte está compuesto por unas 50 anuales y perennes, ampliamente aclimatado en Europa, Asia, Australia y diversas islas del Pacífico, C. canadensis es una maleza común, que crece desde la zona meridional de Canadá hasta el trópico. atravesando América del Norte. Fue registrada en el jardín botánico de Blois (Francia) en 1653; en 30 años se extendió por todas partes y llegó a Inglaterra en 1690. Como no tiene valor omamental, es probable que fuera importada como planta medicinal.

CORIANDRUM

Este género, nativo del sudeste asiático y África septentrional, está compuesto por dos especies de anuales verticales. C. sativum (citantro) es una maleza que crece en suelos cultivados y yermos. Es una de las nierbas conocidas más antiguas y se la cultiva desde hace más de 3000 años. Se la menciona en textos en sánscrito, egipcio antiguo, griegos y latinos, además de prácticamente en todos los herbarios medievales. Coriandrum proviene del griego koriannon, un tipo de chinche que suppestamente huele como las hojas del cilantro.

CORNUS

Este género, que crece sobre todo en las regiones templadas septentrionales, está compuesto por 45 especies de árboles, arbustos, subarbustos y perennes. C. officinalis es nativa de Japón, China y Corea. La mayoría de los cornejos son ornamentales y es fácil cultivarlos en borduras mixtas o como plantas individuales, por sus flores, frutos, su corteza, que suele ser atractiva. y su baen colorido otoñal. El nombre Cornus proviene del latín cornu, «cuemo», porque la leña de algunas especies es tan dura que se la compara con el hueso.



Conyza canadensis

Anual alta que a veces tiene hojas estrechas y dentadas. A finales de verano y principios de otoño aparecen paniculas de diminitas llo es similares al cardo, con flósculos radiales que van del verde blancuzco hasta el lila pálido y discos centrales amarillos. A 1,2 m; E 60 cm

E 🐧 🐧 非非非



Coriandrum sativum (ci an ro Annal vertical de hojas entre lobuladas y princidas de aroma picante. En verano unas flores que van del blanco al lilu preceden a frutos marrón pálidos, que tienen un aroma frutoso cuando maduran. A 15-70 cm, L 10-30 cm.

Ø ■ ■ / / 3 * *



Cornus officinalis (cornejo japonés)
Arbusto grande o árbol pequeño caducar de corteza desprendida y hojas ovadas, en otoño tiene un colorido opulento. A finales de invierno aparecen flores diminutas amarillas sobre las ramas desnuáas, seguidas de frutos rojo brilfantes. A y E 10 m.

■ ● 珍珠岩

CILANTRO, vease Cortundium varieum, are bavease Dubotsia myoposoule 1, p. 12.

CORYDALIS

Este género, extendido por la zona templada septentrional y las regiones tropicales montañosas, está compuesto por 300 especies de anuales y perennes, cuyo hábito suele ser tuberoso y a menudo flojo. C. solida crece en los bosques de Europa y Asia occidental. Aunque están emparentadas con las amapolas, las especies de Corydalis tienen un aspecto bastante diferente, con hojas helechosas y flores tubulares con espuelas. En horticultura, C. solida y C. cava han sido conocidas como C. bulbosa.



Corvdalis solida

Perenne tuberosa de tallo erecto y hojas segmentadas y similares a helechos. En primavera aparecen racimos terminales de flores violeta apagado con una espuela larga y casi recta. Los frutos maduros se parten y liberan semillas negras.

A 10-20 cm. E 10-15 cm

間 中中中

CRATAEGUS

Este género, que crece en todas las regiones septentrionales templadas, está compuesto por unos 280 árboles y arbustos caducos, que suelen tener espinas. C. pinnatifida es nativa de China septentrional. C. laevigata y C. monogyna son muy similares: la diferencia de esta última es que tiene hojas más profundamente lobuladas y frutos con una semilla dura en lugar de dos. C. monogyna crece en toda Europa y llega hasta Afganistán, Soncomunes los híbridos de C. laevigata y C. monogyna, conocidos como C. x media.



Corydalis solida "George Baker" Este cultivar fiere flores roseoo profundo, A 10/20 cm, B 10/75 cm

M a. ***



Crataegus laevigata marjoleto Arbusto cadoco o árbol pequeño, densa, iente ramificado y esprinso, de hojas lobicladas ovadas. A linales de primavera aparecen flores perfunadas blancas, seguidas de fruios rojo oscuros en forma de haevo. A 5-6 m. 1 5-5 5 i.

BISTUKTA, véase Provigorum mailyforum p. 333 ACIANG, véase Containea evasus, p. 104 véase MENTHA págs. 158-459

COPATRA, vense Copudera tandsdorffi, p. 286 HAYA COMUN, vense Fagus svivatica, Grupo Parpurea, p. 127

MAIZ, véase Zeo mays, p. 223 véase MENTHA, pags. 158-159 AMAPOLA, véase Papurer chocax, p. 171



(mtacgus laevigata "Paul's Scarlet" raie autosar tiene flores dobles color cereza. Surgio como ma ación de C. laevigata "Rosea Flan. Pleno" (que sene flores de un rosa más raido en angardin del Heriforoshire Inguterra en 858, A y E 6 m



Crataegus laevigata 'Rosea' Este cultivar tiene flores rosadas sencibas. Essimilar en todos los aspectos a la especie, salvo que las flores son rosadas. A y E 6 m



Crataegus pinnatifida Árbol pequeño enduco y resistente de espinas cortas y hojas profunda na lobuladas. En primavera aparecea flores blancas de anteras rosadas, soguidas de frotos rojos de más de un 1cm de ancho. A y E busa-

M . + * *



Cruthmum maritimum (a.marjo Perenne camosa tapizante de allos ramificados crestados y hojas y aticas de segmentos redondeados lineales. Uncer ados En verano aparecen umbelas de flores diminutas amari, lo verdosas. A y E 15-30 cm.

医国 4 / 非非米



Crocus sativas (aza ran) Perenne de hojas lineales, cada una con un nervio central blanco, que increse en il iro junto a las flores lita purpuras. Éstas agnenf lamentos purpura y anteras amari, as y un esulo rojo, con ramas de hasta 3 cm de largo. seguidas de cápsolas de tres valvas AyE 10 cm

到 通 才 / 中 中 年

GERANIO, véase Gerantum, p. 133 véase ORIGANUM pags, 168-169

2 · / ***



(rataegus laevigata "Plena" bacaut var, one flores cobles b ancas lanção de sejos es indistinguible de la especie, as flores son may homitas vistas de orca Soutat va en jardines desde alrededor . 770, A y E 6 m

Bar sea

WAVAS A. veasc TANAC ETUM pags 308-209 ALCONONERO, véase Gassypaum herbaceum VEROTANO HE MBRA, véase Suniotina, p. 198

GRAMA DE LAS BOTICAS, véase Elsmas repens BRANCA URS NA FALSA, véase Herucleum

veuse Gnaphatium utigorosum, p. 135

Sphandshion, p. 138 véase Mueuna prumens, p. 314 véase Abrus precatorius, p. 70

M 4 / 0 * * CRITHMUM ste género está compuesto Epor una sola especie que crece entre los riscos y las rocas

del Mar Negro, el Mediterráneo, el Canal de la Mancha y las costas atlánticas de Europa. Crithmum proviene del griego krithe, «cebada», y se refiere a las semillas crestadas y ovadas. Aunque se conoce como almarjo, tiene muy poco parecido con el hinojo auténtico (véase Foeniculum vulgare, p.128).

CROCUS

📑 ste género, que crece en la Inaturaleza en las regiones mediterráneas y hacia el norte y el este hasta China occidental, estácompuesto por unas 80 especies de perennes resistentes, que forman tallos bulbosos. Casi todas las especies son ornamentales, y muchas se cultivan como plantas de jardín o como ejemplares individuales en los invernaderos alpinos en otoño, invierno y primavera. C. sativus es un triploide estéril que no se ha observado en la naturaleza. El nombre croco denva del griego krokas, «hilo», y alude a los estigmas.

CROTON

Este género incluye unos 750 arbustos, árboles y perennes. que se desarrollan en todo el mundo en las regiones tropicales y subtropicales. C. tiglium aparece en los bosques mixtos de India hasta Malasia. Es una planta de aroma desagradable sumamente venenosa. Croton proviene del griego kroton, «garrapata», que se ref'ere al aspecto de las semillas ovoidales marrón claras. Las plantas ornamentales de follare. habitualmente conocidas como «crotones», pertenecen al género Codiaeum y no tienen las mismas propiedades que Croton.

CRYPTOTAENIA

Este género incluye cuatro Especies de anuales y perennes, que se desarrollan en las regiones septentrionales templadas y en las montañosas tropicales de África. C. canadensis crece en hondonadas boscosas y en las riberas de los ríos, desde Manitoba, Canadá, hasta Texas, en América del Norte, y también en partes de Vietnam, China y Japón en Asia. Es popular por su aroma y sabor parecido al apio; es extensamente cultivada y distribuida como hortaliza y verdura para guisos, tanto en Japón como en las comunidades japonesas de otras partes del mundo.

CUCUMIS

Este género incluye unas 30 Eanuales y perennes trepadoras o rastreras, nativas de Asia y África. C. sativus, nativa de India. ha sido cultivada allí desde tiempos remotos; los antiguos griegos y romanos la conocían. En todo el mundo hay numerosas variantes del pepino, desde cultivares femeninos autofertilizantes hasta pepinos de anstas más duros y pepinillos pequeños. Se recogen antes de que maduren para consumirios como hortalizas, aunque los maduros contienen semillas ricas en aceites comestibles



Croton tigilum (crotón)

Arbol siempreverde de hojas puntiagadas que van del verde brunceado al metálico. En pri navera aparecen racimos de dimini las flores amarillo verdosas, las masculinas en la parte superior y las femeninas en la inferior, seguidas de frutos que contienen una única semilla grande. A 5-20 m, la 12 m



Cryptotaenia canadensis (penfello japonés silvestre)

Perenne suculenta erecta de rizoma rastrero, tallos buecos y hogas trifohadas con folículos dentados. En verano aparecen flores diminutas biancas en umbetas. A Lim. E 30-90 cm.

D 🗹 * * *



Cucumis sativus (pepmo)

Anual rastrera de hojas triangulares-ovadas de hasta 18 cm de ancho y de largo. En primavera aparecen flores amarillas en forma de embudo las masculinas en las axilas a las femenmas, que son más grandes, les siguen frutos entre ovoidales y alargados, con semillas blancas ovoidales. A 2 m.

周恩 4 / 6

PFPINO vezse Curumus sativus arriba vézse ARTEMISIA págs 88-89 véase Ervigium foetulum, p. 124

CUCURBITA

Este género incluye 27 L'especies de anuales y perennes decumbentes o trepadoras, nativas de América tropical y subtropical. C. maxima se comenzó a cultivar en Perú y llegó a Europa después de la conquista española en 1532. C. moschata, también conocida como calabaza, podría ser oriunda de México, pero era conocida en América del Norte y del Sur hace 5.000 años, y C. pepo, también conocida como malvavisco, cuyo origen es mexicano pero que crece en el sur de América del Norte desde hace 8,000 años.

CUMINUM

Este género incluye dos L'especies de anuales, que se desarrollan en la naturaleza desde el Mediterráneo hasta Sudán, El comino era un condimento predilecto entre los griegos antiguos. En la cultura griega, el commo también simbolizaba la avancia y se decía que los avaros lo consumían. El nombre Cuminum proviene de una palabra gnega de origen hebreo, referida a una planta que se parece a Carum carvi (alcaravea, véase p. 101). Aunque son parecidas, tienen aromas y sabores distintos y no son intercambiables.

CURCUMA

Este género incluye 40 especies de perennes, que se desarrollan en Asia y Australia tropical. C. aromatica es nativa de las selvas indias de tecas; C. longa crece en India, en los bosques estacionalmente secos. Muchas tienen rizomas grandes o tubérculos, que se emplean como condimentos, almidón y tintes. De C longa se extraen tintes amarillos y anaranjados para seda y lana, los colores tradicionales de la vestimenta de los monjes budistas. El nombre proviene de kurkum, el nombre árabe de estas plantas.

včase Veronicastrami virginicum, p. 218

ALOE, véase Aloe vera, p. 81

COMINO, véase Cuminum cyminum, arriba



Cucurbita maxima (ca abaza)

Anual variable rastrera de la los pentagonides y hojas dentadas. Unas flores amarillas en verano preceder a lintos carnosos que madaros, paeden ser anaranjados, amarillos, rojos o verdes, henos de semiflas blancas. A lim 1/2 s

30 to 10 to 10



Cuminum cyminum (comino)

Anual delgada semirresistente, de hojas verde oscuras divididas en segmen os lineales o parceidos a hijos. Umbe as de flores diminutas blancas o rosadas preceden a semi las cerdosas ovoidajes. A 15-30 cm, E 8-10 cm

M = 10 +



Curcuma aromatica (curcuma silvestre, Perenne de rizoma grande y hojas puntiagudas oblongas de nasta 60 cm de largo. En primavera aparecen flores aman lo blancuzcas de matices misados que surgea de brácteas inferiores verde púltidas y superiores rosadas de una inflorescencia densa, sobre tallos separados. A fim. L. ndefinida.

CASIS véase Ribes, p. 90 véase Murraya kuentgü p. 16 SIEMPREVIVA, véase Helichrysum audicum, p. 137

CROTÓN, véase Croton tigioim, arriba véase Piper cubera, p. 178 véase ALLIEM, pags. 80-81 ACEDER, LLA, véase Cardinome praiensis, p. 10



Cureuma langa (cúrcuma)
Perime de rizoma grande y hojas
por inguras oblongo-e (pircas de basta 50 cm
acargo. En verano aparecen flores i marilla
aconpañadas por bris, is inferiores verde
pil das y superiores rosadas, que surgen de
um offorescencia densa. A 1 m. E indefinida

and whole realities their

日本イナ田

CYMBOPOGON

Este género incluye 56 especies de hierbas aromáticas perennes, a veces asuales, que se desarrollan en las regiones tropicales y templadas de Eurasia. C. citratus crece en las sabanas de la parte meridional de India y en Sri Lanka. Además de C. citratus, se cultivan diversas especies por sus aceites, que son importantes en la ndustria de la perfumería, pelnyendo C. nardus y C. flexuosus. El nombre proviene del grego kymbe, «nave», y pogon, «barba», y se refiere al aspecto de as espigui las florales.

CYNARA

Este género incluye 10 especies Ede perennes resistentes a las heladas, nativas de la zona mediterránea y África septentrional, C. cardunculus, del Grupo Scolymus, es una pianta orquitectónica adecuada para la parte trasera de una bordura umplia o como ejemplar maividual en un jardin de hierbas. No crece en la naturaleza y es probable que se haya desarrollado a partir de C. cardunculus, Cynara proviene dei griego kuon, «perro», re endo al parecido de las brácteas capitulares con los dientes de un

Cynoglossum

Este género incluye unas 55 respecies de bienales resistentes, junto a algunas anuales y perennes, ampliamente extendidas en las zonas templadas. C. officinale crece en Europa central, el sur y el centro de Rusia y Asia Central, en sitios secos y herbosos, especialmente cerca de las costas. El nombre Cynoglossum proviene del griego kunoglosson, «lengua de perro», por la forma y la textura de las hojas.



Cynoglossum officinale (lengua de petro Biena, vertical de hojas elfpi cas-ob, mgas gris verdixas y vellidas, de 5-12 em de largo En veraño aparecen flores tojo oscuras, seguidas de frutos cubiertos de espinas delgadas en forma de gancho A 80 cm-1 m. E 30-60 cm.

* 0 A * * *



Cyperus rotundus (cebolleta, Perenne de rizoma delgado y escamado, y hojas lineales de hasta 60 cm de largo y i em de ancho. Una inflorescencia de diministra flores con varias rojo amarronadas aparece en verano, seguidas de nueces negras triangulares. A 10-60 cm. E indehmoa

8 . 0



Cypripedium parviforum var pubescens (chapfir de Venas, Perenne rizomatosa de 3-4 hojas ovaças oblongas. A principios de verano aparecen flores solitarias de pétalos entos ados y un

latio amarillo. A 30-60 cm. I. 23-40 cm.

★ 本本

CYPERUS

Este género incluye unas 600 Especies de anuales y perennes rizomatosas, similares a la hierba, que se desarrollan en todo el mundo. Incluye plantas como C. involucratus, que es una popular planta de interior; C. papyrus, el junco egipcio (papiro) y C. esculentus var. sativus (chufa). C. rotundus es una planta cosmopolita que crece en lugares húmedos y es una de las malezas más invasivas del mundo. Cyperus proviene de la palabra griega que significa juncia.

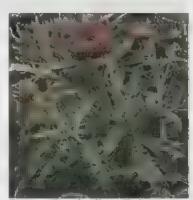
CYPRIPEDIUM

ste género incluye 35 especies Ede orquídeas perennes y terrestres, que se desarrollan en América del Norte y Central, Europa y Asia. C. parviflorum var. pubescens crece en América del Norte, Estas plantas aptas para las borduras boscosas o los jardines de rocas crece despacio y son de cultivo difícil. La recolección en los bosques por sus usos horticulturales y medicinales ha sido un factor de su disminución en la naturaleza. Cypripedium proviene del griego Kypris, «Venus», y pedilon, «zapatilla», y se refiere a la forma hinchada del labio inferior.



Cymbopogon citratus

Pereme que forma matas de tallos robustos y a menudo similares a cañas, y hojas lineales con aroma a Linon de hasta 90 c n de largo. En verano aparecen paniculas sueltas de espiguillas sin arista, salvo en el caso de las cultivadas, que suelen no hacerto. A 1,5 m, E 1 m.



Cynara cardunculus, Grupo Scolymus (areacholera)

Perenne gigante de hojas gris verdosas y coriáceas profundamente divididas, de hasta 80 cm de largo y 40 cm de ancho. En verano aparecen flores grandes similares a los cardos, A 2 m; F 3 2 m.

□ ■ ★ *

CYTISUS

Este género incluye más de 30 especies de arbustos y árboles pequeños siempreverdes y caducos, que se desarrollan en África septentrional, Asia occidental y Europa C. scoparius, nativa de los brezales, suclos yermos y bosques de Europa, es una planta conocida, tanto silvestre como cultivada. De hecho, la mayoría de las variantes mencionadas en los catálogos son híbridos y no son adecuados para un uso medicinal. E nombre Cytisus proviene del griego kytisos, una palabra antigua para describir diversas legumbres leñosas



Cytisus scoparius (codeso)
Arbusto erecto de ramas pentagonales y hojas pequeñas, mayormente trifoliadas de unos 2 cm de largo. En verano aparecen flores amarillas trpo guisante de olor, seguidas de cápsulas negras de 2,5-4 cm de largo. A y E 60 cm-2 m



convirtiéndose en un laurel

DATURA

DAPHNE

Este género incluye unas 50 Eespecies de arbustos caducos

septentrional y Asia. Los Daphne son arbustos pequeños y selectos

aunque algunas especies, como la

para borduras y recipientes,

china D. genkwa, pueden ser

difíciles de cultivar. Daphne es

una palabra griega que significa

especies tienen hojas parecidas al

laurel; en la mitología griega, la

ninfa Dafne fue salvada de los

requerimientos de Apolo

laurel, tal vez porque algunas

y siempreverdes, que se desarrollan en Europa, África

n este género sólo hay ocho Cespecies de anuales o perennes de vida corta, ya que las especies arbustivas ahora están comprendidas entre las Brugmansia, D. stramonium es nativa de América del Norte y del Sur Todos los estramonios son venenosos, pero hay diversos cultivados como ornamentales por sus flores grandes en forma de trompeta, a menudo perfumadas. El nombre Datura deriva de dhât, la palabra hindú que designa estas plantas, utilizadas como veneno por los thuggi: bandas de ladrones y asesinos de la India.

DAUCUS

Este género incluye 22 especies de anuales y bienales velludas, que se desarrollan en las regiones templadas de ambos hemisferios. Sólo se suele cultivar D carota como hortaliza, hierba medicinal y forraje. Crece en la naturaleza cerca del mar en Europa, zonas templadas de Asia y África septentrional, y está extensamente aclimatada en América del Norte y otros sitios. Es una de las umbelíferas de flores blancas más fácil de identificar en una familia notoriamente difícil, que contiene muchas especies venenosas.



13 • • • •

Datura stramonium testramonio Anual arbustiva de hojas elíp reas u ovadas de aroma desagradable, de hasta 18 cm de largo, En verano aparecen flores blancas en forma de embudo, seguidas de cápsulas ovoidales espinosas, que contienen sem flas negras. A 2 m; E 1,2 m

2 R 5 0

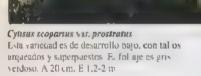


Daneux carota (zanab ma silvestre Bienal resistente de l'allo con aristax y hojas pareciclos a helechos. En verano aparecen unas flores bianeas diministra en ambe as de hasta 7 em de ancho, con flores centrales de matices violetas y rayos y brácteas velludos. Los frutos ovoidales henen aristas espinosas. A 30 cm. Im. E. 5-60 cm.



véase Chamaehrium luteum, p. 258 véase Harpagophylum procambens, p. 29

ESTRAMONIO, vease Datura stramonium atriba MANDRAGORA, véase Mandragora officinarum. p. 156





MARGAR TA, véase Betts, p. 92 véase Turnera atflusa var apinentistava, p. 365 D ENTE DE LEON véase Taraxacum, p. 210 IIAYA COMUN 'Dawyck', véase Fagus sylvatica Dawyck', p. 127 BELLADONA, véase Atropa beliadonna p. 91



buses carota subesp sativa (zanahoria) a zanahoria cultivada es purecica a la espece sativo por su ratz princ nal grande, uculenta y anaranjada. Se la caltiva como mesa res stente para su uso como horta iza y omo bienal resistente para usos medic nales enel segundo año. A y E 30-38 cm

Marie a a a

DELPHINIUM

Este género incluye unas 250 cespecies de bienales y perennes, que se desarrollan en as regiones temptadas septentrionales y en las montañas de África Central;

D. daphisagria es una especie mediterránea. Las espuelas están estechamente relacionadas con los acónitos (especie de los Acontum, véase p. 72). Ambas son venenosas, pero se las cultiva por sus hermosas flores azules. Delphinium proviene del grego delphis, «delfín», al que se parecen las flores de algunas especies



Delphinium staphisagria (estafisagria)
Bienal veltuda de tallos gruesos y hojas
lustrosas, plumosas y palmeadas. A finales
de primavera y principios de verano aparecen
racimos densos de flores púrpura profundo y
espuelas cortas. A 1,5 m; E 45-75 cm

國車 **

DENDRANTHEMA

ntenormente clasificada como **Chrysanthemum**, este género incluye unas 20 especies de perennes aromáticas, en general resistentes a las heladas, que crecen en la naturaleza en Europa y en Asia Oriental y Central, Incluye el crisantemo de los floristas: D. x grandiflorum, un grupo complejo de híbridos cultivados en China antes del 500 a C., a partir de D. indicum y otras especies. Producen racimos de flores grandes, dobles o sencillas, de hasta 30 cm de ancho, y flósculos radiales blancos, amarillos, bronceados, rosados o rojos.

DENDROBIUM

Este género incluye más de 1.000 especies de orquídeas, que se desarrollan desde el este de Asia hasta Australia. La mayoría son perennes epífitas o litófitas (rara vez son terrestres). D. nobile crece desde el noreste de India hasta China, Laos y Tailandia. Se cultiva en todo el mundo por susflores hermosas, de las que se dice que por las mañanas huelen a hierba, al mediodía a miel y por la noche a primavera. Dendrobium proviene del griego dendron. «árbol», y bios, «vida», referidos al hábito de las plantas, que crecensobre los árboles.



ste género incluye unas 300 L'especies de anuales, bienales y perennes semirresistentes y semi o siempreverdes, que se desarrollan desde Eurasia hasta África meridional: D caryophyllus es nativa del sur de Europa y el norte de África, D. chinensis del este asiático. Hace tiempo que se cultivan las clavelinas por sus flores fragantes. Los cultivares de D. chinensis son excelentes plantas para el parterre en sitios secos y alcalmos. En la antigua Grecia las clavelinas servían para hacer guirnaldas para celebraciones



Dendranthema x grandiflorum (crisantemo de los flor sias.

Perenne de tallos verticales ramificados o extendidos y hojas de aroma intenso primadas, lobi, adas de hasta 12 em de largo Las flores aparacen a partir de finales de verano. A 30 em-2,2 m, E hasta 1 m

図画 本事 未未未



Dendrobium nobile

Perenne siempreverde epitita de pacacoba hos verticales y hojas ovadas dispuestas en oposición. En invierno y a principios de primavera aparecen flores perfumadas li áceas de 6-8 em de ancho, con gargantas rojo oscuras y blanco amari entas. A 30-60 em, E 1 m.

2 • 3



Dianthus caryophyllus (c.avel)
Perenne stempreverde de base leñosa y tailos cuadrangulares y bojas, anceoladas gos verdosas. En verano aparecen flores pequeñas, rosa profundas hasta violetas con aroma a clavo, en una cima floja. A 20-50 cm E 10-25 cm



Dianthus chinensis (clavel chino) Anna, biannal o perenne arbustiva de vida corta. La bojas son puntiagudas y verde c aras. En verano y a principios de otoño aparecen flores rojas, rosadas, biancas c moteadas. A y E 15-30 cm



DICTAMNUS

on anterioridad se incluían seis especies de perennes en este género, pero ahora se lo considera monotípico. D. albus. que crece en los matornales secos y en los bosques de pinos, desde el este de Asia hasta el sudeste de Europa, es una planta bomita y longeva. adecuada para borduras. Es ricaen aceites volátiles, que se pueden quemar cuando se evaporan, dejando la planta indemne Dictamnus debe su nombre a Origanum dictamnus. que tiene un aroma similar (véanse pp. 168-169).

INFIDO, véase Anestram qui volens, p. 83 Dif TAMO véase De amens bu armus ACEDERA, véase Rumes, p. 194 CUSCUTA véase Cuscuta p. 270



Dianthus chinensis 'Strawberry Parfait' Una planta muy compacta, apta para parterres y recipientes, especialmente acompañada de ejemplares de hojas grises. Todo el verano y en otoño, aparecen profusamente unas flores blancas de mattees rosados. A y E 20 cm

5 • ***



Dictamnus albus (dictamo) Perenne aromança de hojas divididas. moteadas de pequeñas celulas secretorias con-3-6 pares de flósculos. Rucimos grandes de llores blancas o rosadas y estambres largos aparecen en verano, seguidas de cápsulas de 5 lobulos que contienen semillas duras y negras. A 40-80 cm. E 24-45 cm

ROSA SILVESTRE, véase Rosa cumma p. 191 véase Apriconum cannabinum, p. 85 CORNEJO, véase Comas, p. 112



Dictamnus albus var. purpureus Esta variedad tiene flores rosadas con listas rosa más oscuro y se suele cultivar con mayor frecuencia que la especie. A 40-80 cm; E 24-45 cm

图 4 おお中

DIGITALIS

ste género incluye unas 20 especies de bienales y perennes, que se desarrollan en Europa, África septentrional y Asia occidental y central; D. lanata crece en Europa oriental Aunque son muy venenosas, las digitales son populares por susespigas florales elegantes. Tanto D. purpurea como D. lanata se cultivan comercialmente, pero se prefiere la última como fuente de digoxina para la industria farmacéutica. Digitalis proviene del latín digitus, «dedo», porque las flores encajan en los dedos con precisión.

nobile Flore Pleno , p. 105



anceoladas de hasta 12 cm de largo. Enverano aparece una espiga de fores venudas. que van del croma a, berge, seguidas de capsulas con mult ples semillas

Ø ● Ø *** 参

vease Hourrayma cordata, p. 139 уевье Атьаета сонялодилент, р. 87 MANZANII J A DOBLE Acuse Chamaemelum

DIOSCOREA

ste género amplio está Leompuesto por unas 600 especies de trepadoras enredaderas tropicales y subtropicales. El más resistente de os names cultivados comercialmente es D. opposita. que prospera en las regiones septentrionales de China y Japón. Algunas se cultivan como omamentales, y en las regiones cáidas muchas se cultivan como almento. Algunos de los ñames comestibles producen tubérculos may grandes; los de D. alata, fame blanco, pueden alcanzar los 50 kg de peso.

DIOSPYROS

Este género mayormente Litropical está compuesto por casi 500 especies de árboles y arbustos caducos y sempreverdes, que crece en Europa del sur, América del Norte y del Sur, Australia, África v Asia, Los árboles son conscidos como fuente de ébanos valiosos. D. kaki suele requerir arboles tanto femeninos como masculinos para una frutación entosa. Los cultivares hermafroditas y enanos son aptos para el cultivo a cubierto. D. lolus y D. virginiana (palosanto) también son bonitos.

DODONAEA

Este género está compuesto por Cunas 50 especies de árboles y arbustos siempreverdes, que crecen en los trópicos y subtrópicos. D. viscosa, que crece en los bosques húmedos septentrionales de África, Australia y México, y D. v. Purpurea'son arbustos de ardin populares; son buenos setos para sitios ventosos y plantas de fo laje elegantes para recipientes Undonaca debe su nombre a Rembert Dodoens (1517-1585). un físico real flamenco y profesor de medicina en Leiden, que en 554 publicó un herbario



Dioscorea apposita (fiame)

Frepadora perenne de tubérculos verticales de fiasta 1 m de largo y liojas en forma de corazón. De unas espigas axilares surgen a minatas flores blancas con aroma a vaint a (masculinas y lemeninas por separado), seguidas de cápsulas triangulares A 3 m.

B 4 4



Diospyros kaki (kaki, palosanto)
Arbol caduco de grandes hojas ovadas, que se vielven anaranjado rojizas en otoño. En primavera aparecen flores amarillas las mascultinas en grupos de 2.5, las femeninas son solitarias, los frutos que van del amarillo al anaranjado miden hasta 7,5 cm de ancho A 10-15 m, E 10 m



Arbusto o árbol pequeño, denso y extensivo de hojas pringosas amanillo verdosas y elípticas de hasta 13 cm de largo. En verano

elípticas de hasta 13 cm de largo. En verano aparecen flores verde amarillento, seguidas de semillas redondas negras dentro de cápsulas de 3 atas. A 3 m, E 1,5 m

Ø A 🕄



Dodonoco viscosa 'Purpurea' Esta variedad uene un follaje broncepúrpura y las cápsulas de semillas son purpura-rojas. A 2m, E 1,5m

2 i 🗎

DRIMIA

ste género está compuesto por unas 100 especies de perennes bulbosas, que crecen en toda la región mediterránea y Portugal; D. maritima es nativa de las arenas costeras y los suelos secos y rocosos. Las escilas están ampliamente cultivadas para usos comerciales, pero también como plantas ornamentales de jardín por sus espigas florales, similares a los lirios cola de zorra (especie de Eremurus) a principios de otoño. Aunque son de cultivo fácil en situaciones que se resecan en verano, en las regiones nórdicas son de floración escasa.



Drimia maritima (escila

Perenne robusta de balbo globoso de hasta 15 cm de ancho y ho as carriosas cubiertas de pelasilla de hasta Im de ancho Después de marchitarse el foraje aparecen flores blancas pequeñas en forma de estrel a A 1.5 m E 30-45 cm

圖圖 🥝 🏴 寄本

DRIMYS

Este género está compuesto por Lunas 40 especies de árboles y arbustos siempreverdes aromáticos. Tiene una distribución curiosa: desde México hasta el sur de América del Sur, y desde la península de Malaca hasta Nueva Guinea, Nueva Zelanda v Australia; D. winteri es nativa de Chile y Argentina y es la única especie de cultivo común. La enana D w. var. andina, que florece cuando sólo mide 30cm de altura, es ideal para jardines pequeños. También se cultiva Taymannia lanceolata, relacionada con la anterior.

DROSERA

Este género diverso está Ecompuesto por unas 100 especies de perennes siempreverdes carnívoras, que crece en todo el mundo: D rotundifolia crece en suelos anegados en la Eurasia templada y América del Norte. Muchos coleccionistas de plantas carnívoras cultivan droseras y las especies más comunes se venden en tiestos. El nombre proviene del griego drosos, «rocío», y se renere a las gotas pringosas de enzimas digestivas sobre las hojas en forma de pelos, que atrapan y devoran insectos

DRYOBALANOPS

Este género está compuesto por Siete especies de árboles de los bosques húmedos del sudeste astático. El uso medicinal oriental de D. ammatica, que crece en Malasia, Sumatra y Borneo, tiene una larga historia. Marco Polo menciona que se exportaba desde Samatra occidental y Johore a Próximo Oriente desde al menos el siglo vi d.C. Entre otros usos. sirve para emba, samar; se ha hallado materia orgánica conservada en borneol después de 2 000 años. El nombre proviene del griego drys, «árbol», balanos «bellota» y opsis, «mirar».



Drimys winteri

Arbol alto, cónico y a menudo arbustivo, de hojas elípticas o lanceoladas lustrosas y puntiagudas de hasta 15 em de largo y racimos flojos de flores en forma de estrella, fragantes, bluncas a finales de primavera y principios de verano. A 15 m 1 8 m

★ * * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ * *
 ★ *
 ★ * *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *
 ★ *



Drasera rotundifolia (rocio de sol)
Perenne pequeña, ocasionalmente anual de roseta de hojas pringosas rojo verdosas y redondeadas. En verano aparecen tallos de flores blancas con 5 pétalos, seguidas de capsulas de semilias uladas. A 10-15 cm, F.8 cm.

🛂 🗎 - 赤赤赤



Dryobalanops aromatica (alcanfor de Borneo), borneo()
Arbol alto siempreverde de corteza escantesa y nojas conáceas ovadas y anchas. En verano aparecen flores pequeñas blancas casa 3.44 años. El fruto es una nuez tricelular A 40-50 m, E 15 m

véase Equisetum hyemale p 🤭

se ase Pinus magri var pionilio, p. 77

BFLLADONA, vease Atropa belladonna, p. 91

DRYOPTERIS

ste género cosmopolita está Compuesto por unas 150 especies de helechos caducos o semi siempreverdes rizomatosos. D. filix-mas es común en Eurasia, América del Norte y del Sur y el sur de Argentina. Muchas especies se cultivan por sus coronas de follaje delicado en forma de copa. Algunas son exigentes, pero diversas especies, incluidas D. filix-mas, son fáciles de cultivar como plantas de jardín, ya que son muy resistentes y toleran la sequía. El tamaño y la forma de los frondes de D. filix mas presenta grandes variaciones.



Dryopteris filix-mas (he echo macho)
Helecho caduco o semi siempreverde de
rizomas gruesos y coronas de fronces
amp ros lanceolados de hasta 90 cm de
argo. En verano se desprei den esporas de a
cara inferior de los folfolos saperiores. A y
F-40-90 cm

🚺 🛔 का भूर क्षेत्र



Dryopterts filix-mas 'Crispa Cristata' Este cultivar difiere de la especie por su desarrollo menor y por sus foliolos rizados y crestados. A v E 30-38 cm

■● お吊木

BUGLOSA, véase Alkanna incioria, p. 79 véase Genista tractoria (p. 132) CONDLRANGO, véase Ma Ademo candurango p. 309 VGALOCO, véase Agustaria matawensos, p. 86



Dryopters fita-nus "Linearis" Jacult var de frondes más largos y graciosos que a especie. A y E 40-90 cm

DUBOISIA

Este género está compuesto por tres especies de árboles arbustos, que crecen en Australasia y Naeva Guinea D. myaporoides crece en suelos arenosos de los bosques abiertos, márgenes de bosques búmedos y dunas costeras de Queensland y Nueva Gales del Sur. Australia, Nueva Caledonia Nacya Gumea, Todas las partes de la planta son venenosas. Duboisia debe su nombre a Charles Du Bois (1656-1740), tesorero de la East India Company, que recopiló un berbarto amplio.



Duboista myoponoides
Arbusto alto de hojas blandas en forma de cuchara. Desde males de invierno a primavera aparecen dim, natus flores de blancas a lila pálido, segundas de bayas negras pequeñas y jugosas con 6-12 semilias. A 12 m. 17.2.5 m.

D

ECBALLIUM

🔃 ste género está compuesto por una sola especie de perenne rastrera, que crece en las zonas yermas y semiáridas de la región mediterránea y el este de Asia. Se suele recomendar E. elaterium como planta novedosa para borduras o recipientes, a causa de sus frutos explosivos, que son verde grisáceos, espinosos y ovoides de hasta 5 cm de largo. Los frutos son venenosos y su contenido acre es arrojado al exterior con bastante violencia hasta una distancia de 2 m o más; puede afectar los ojos.

ECHINACEA

Este género está compuesto por nueve especies de perennes resistentes rizomatosas, nativas del oeste de América del Norte Una de las diversas especies que utilizaron los nativos de América del Norte para curar heridas es E. purpurea, además de E. pallida y E. angustifolia. Proporcionan un despliegue vistoso en las borduras desde mediados de verano hasta principios de otoño y son excelentes para cortar. El nombre genérico de Echinacea proviene del griego echinos, «erizo», y se refiere a las escamas espinosas del cono central de las flores.



Echallium elaterium
Perenne jiberosa arbust, va de ta, os gruesos y velludos y hojas verde grisáceas grandes triangulares oxadas. En verano aparecen flores amantilo pálidas de 5 pé atos, las masculinas en racimos y las femeninas en solitario. A 30 cm. L 60 cm.

2 a 4



Echinacea purpurea
Perenne alta rizomatosa de hojas
Innecoladas, ovadas. En verino y a
principios de otoño aparecen flores púrpuras
con aroma a miel simi ares a las vehontas.
Lenen centros en orma de cono marrón
anaran, ados. A 1,2 m, F 45 cm.

■ ***



Echinacea purpurea 'Robert Bloom'
Un cultivar de colorido opulento con centros
marrones y Bósculos radiales magenta
rosados que se abren mucho, cultivadas en
Bressingham, condado de Norfolk,
laglaterra. A 12 m, E 50 cm



Echinacea purpures 'White Swan'
Este de tiver es una plan a más pequeña que
a especie y tiene flósculos radiases blancos
Es legítima a partir de semillas y es parecida
a E. p. 'White Lustre', un cultivar americano
de flósculos radiales caidos. A 45-60 cm; E.

13 6 0 0 0

ECLIPTA

Este género está compuesto por cuatro especies de anuales y perennes, nativa de las zonas cálidas de América del Norte y del Sur, que hoy está ampliamente aclimatada en Eurasia. El prostrata era oriunda de las zonas anegadas y lodosas de la América tropical y se extendió como maleza en muchas zonas de Asia, donde se volvió importante en la medicina ayurvédica y china. El nombre ayurvédico bhringaraja significa «amo del cabello» y se refiere a su uso como crecepelo



Echpta prostrata

Anual lipo mateza de hojas lanceoladas y dentadas de hasta 25 cm de largo. En verano aparecen flores diminutas blancas, similares a las vetlontas, seguidas de frutos minusculos con un penacho de pequeños dientes. A 10-60 cm: E 20 cm.

ELETTARIA

Este género está compuesto por unas cuatro especies de perennes rizomatosas, que crece en India, Sumatra, Sri Lanka y Malasia.

E. curdamomum, orienda de los bosques húmedos de India, se ha exportado desde Oriente a Europa a través de las rutas de las caravanas desde la época clásica, sobre todo para la perfumería. En las zonas templadas es posible cultivarla a cubierto, pero es raro que florezca o fruct. fique. Elettaria



Plettaria cardamomum (cardamomo)
Perenne rizomatosa con tallos de hojas lanceoladas de hasta 60 cm de largo. Sobre una espiga floja aparecen flores blancas, cada una con una lista entre rosa y violeta. Los frutos van del verde páfido al beige supsulas de tres células que contienen semillas aromáticas. A 3 m. 1 indefinida.

ELEUTHEROCOCCUS

ste género está compuesto por runas 30 especies de arbustos y árboles caducos, a menudo espinosos, que crecen en Asia del sur y oriental. E. senticosus, que proviene del noreste de Asia, es completamente resistente, pero no se la observa con frecuencia en los jardines de hierbas occidentales. Fue investigada por los científicos rusos Brekhman y Dardymov a partir del año 1960, como parte de una investigación extensa de las hierbas adaptogénicas. Desde entonces se ha divulgado y vendido como ginseng.

ELYMUS

Este género está compuesto por unas 100 especies de hierbas perennes resistentes, común a las zonas templadas septentrionales. E. repens es una maleza persistente en toda Europa, África del Norte, Siberia y América del Norte. Aunque resulta perniciosa para los jardineros, es una planta medicinal importante, que ha aparecido en herbarios y farmacopeas desde la época de Dioscórides (siglo t d.C.) El nombre Elymus proviene del griego elymos, «un cereal».

EPHEDRA

Este género está compuesto por unas 40 especies de arbustos y trepadoras que crecen en Europa, África del Norte, Asia y América subtropical E distachya crece en Europa del sur y del este. Tienen ramas verdes y hojas parecidas a escamas muy reducidas. Los científicos consideran este género como nexo evolucionario entre las plantas floridas y las coníferas. Se cultivan algunas especies, sobre todo como tapizantes en lugares secos. Deben cultivarse plantas masculinas y femeninas para que fructifiquen.



Eleutherococcus senticosus. Arbusto caduco de raices gruesas y bojas palmeadas verde oscuras. En verano aparecen umbelas de flores dirunu as las masculinas sen del ida al púrpura, las temeninas son verdes, seguidas de bayas azul negrazeas. A hasta 7 m, E indefinida.

田 山 中本本



Etymus repens (grama de las boticas Perenne resistente de rizornas de gran alcance de hasta 3 mm de espesor. Las hojas verde claro son parneadas. En verano aparecea espigas de flores rígidas y verticales, con espigai las dispuestas en zig zag sobre tallos largos. A 30 cm-1 m, E indet mida.

化化 🗎 🔝



Ephedra distachya

Arbusto enano de tullos entre verticales y decumbentes y hojas dinunutas, reducidas a escantas en los i ados. La inflorescencia masculina es parecida al estróbilo, na femenina es solitaria y aparece a principios de verano, seguida de frutos rojos carnosos. A y E 1 m

BOJ véuse Buxux sempervirens Suffruticosa, p. 96 véuse ALL: M. págs., 80-81

deriva de elettari, el nombre de

la planta en el sudeste de India

HENNA, véase Lawronus mermis, p. 150 SAUCO, véase Samhucus, p. 197 HELENIO, véase Inula helenium, p. 143 OLMO, véase Ulmus, p. 217 NUEZA, véase Bryonia dioica, p. 95 CARVALLO, véase Quercus ribur, p. 187

BISTORTA veine Polygonum instorta, p. 81 PAZOTE, veine t henopoidium ambroslindes, p. 106

EPIGAEA

Este género está compuesto por tres especies de subarbustos rastreros siempreverdes, nativos de América del Norte y Japón. E. repens, oriunda de América Central y Oriental, es una planta udecuada para suelos no alcalinos en jardines de rocas, parterres a nively recipientes; combina bion con rododendros y coníferas. No es posible trasplantarlas de la naturaleza y es una planta protegida en diversos estados de EE UU. Enigae proviene del griego epi, «sobre», y gaia, «tterra»; repens significa «rastrera» en latín.

EPIMEDIUM

Este género está compuesto por unas 25 especies de perennes siempre o semi sempreverdes, que crece en las regiones mediterráneas y As a oriental y occidental. E sagittatum crece en la mayoría de las zonas boscosas de China central y está aclimatada en Japón. Se cultivan diversas especies e híbricos en borduras sombreadas y nunto a arbustos, sobre todo como tapizantes. El nombre proviene del griego epimedion hteralmente «planta que crece en Media»).

EquiseTUM

Este género está compuesto Epor 29 especies de perennes resistentes con esporas que crecen en todo el mundo (salvo Australasia) en sitios frescos y hámedos. E. arvense y E. hyemule crecen en Europa, America del Norte y Asia Los equisetos apenas se han modificado desde la época prehistórica, cuando formaron una gran parte de la vegetación que se descompuso y formó las vetas carboníferas. Una vez producidas las cabezas que uberan las esporas, los tallos fértiles maeren.



Epiguea repens (epigua rasticia)
Arbusto siempreverde decumbente, de hojas cortáceas y lustrosas de hasta 8 cm de targo. En pormavera, racimos de flores blancas o rosadas de aroma picante preceden a cápsulas globosas que contienen numerosas semillas. A 10 cm. E 30-50 cm.

S . ***



Fpunedium sagutatum
Perenne nzomatosa de hojas trifohadas
conáceas y foliolos fanceolados-ovados de
5 cm de largo, de bordes dentados espinosos.
En primavera aparecen diminutas flores
blancas, A 25-50 cm, E 30-45 cm

E * * * *



Equiselum arvense (equiselo)
Perenne de rizoma tuberoso velludo. Los tallos verticales a menudo ramificados y esterales tienen vainas de dientes negros y espirales de ramas verdes extensivas. Las esporas maduran en primavera. A 20-80 cm. E. indefinido.

★ * * *



Equisetum hyemale
Perenne de tallos verticales no ram ficados, cubiertos de pelusilla, permanecen verdes en invierno. Las articulaciones biochadas tienen franjas y pequeños dientes romos. Los «estróbilos» productores de esporas maduran en verano. A 70 cm-1 m, E indefinida

34 ***

ERIOBOTRYA

Este género está compuesto por unas 27 especies de arbustos y árboles siempreverdes, resistentes v no resistentes a las heladas. nativas del Himalaya, Asia oriental y Malasia. E. japonica crece en los bosques de China y Japón Una o dos especies se cultivan por su follaje elegante y sus frutos comestibles. En las regiones cálidas, E. japonica se cultiva extensamente en patios; en las frías, contra muros o en recipientes. Eriobatrya proviene del griego erion, «lana», y botrys, «racimo de uvas», referido a los racimos de flores.

ERUCA

Este género está compuesto por cinco especies de anuales y perennes que crecen en las regiones mediterráneas. E. vesicaria subesp. sativa, nativa del Mediterráneo y Asia oriental, está aclimatada en algunas partes de América del Norte. En la época romana era una planta popular de ensaladas, y aún se habla de la oruga romana. La historia de su cultivo es tan larga que ahora las plantas se clasifican como una subespecie, porque son más grandes que las silvestres y tienen flores más pálidas



Errobotrya japonica (nispero del Japón) Arbol de hojas ovadas, arrogadas y partiagudas de hasta 25 cm de largo. En invierno aparecen racimos verticales de flores blancas y fragantes, seguidas de frutos aman/llos globosos comesubles, de 4 cm de largo. A y E 8 m



Eruca vesicaria sabesp, sativa (oruga Anna) vertical parceida a a mostaza de tojas asimétricas deritadas. Desde finales de ravierno hasta otoño aparecen flores de 4 pétalos y vetas purpuras, segundas de cápsalas delgadas verticales. A 60 c.a., m E 15-20 cm

Ø 🐔 🍀 8

ERYNGILIM

Este género amplio está Compuesto por unas 230 especies de bienales, que crecen en las regiones templadas y subtropicales, especialmente en América del Sur. E. foetidum crece en praderas estacionalmente secas de las Indias Occidentales, América Central y Florida; E. maritimum crece en arenas costeras y pedregales en Europa, África del Norte y el sudoeste asiático Muchas especies se cultivan por su foliaje elegante y flores duraderas, que a menudo se dejan secar bien



Errngium foetdum
Perenne ramiheado, stempreverde, delgada con rafices tibrosas y hojas lanceoladas, de 5-25 cm de largo. Numerosas flores blanco verdosas con brácteas frondosas en verano. H y E 60 cm.

22 a / 8

ESCHSCHOLZIA

Este género está compuesto por 8-10 especies de perennes resistentes, nativas del oeste de América del Norte, E. californica. que es silvestre en las zonas costeras del sudoeste de América del Norte, es la flor del estado de California. Se encuentran entre las anuales más populares y fáciles de cultivar para lugares secos y soleados y existe una amplia gama de cultivares de sencillas, dobles o semidobles, en diversos matices del anaranjado. amarillo, rosa y rojo. Las flores similares a las amapolas se cierran cuando llueve o hay nubes



Eschscholzia californica (amapola de Cu. forma

Anual resistente o perenne de vida corta, ac hojas finamente divididas azul verdosas. En verano aparecen flores que van del amua a anaran ado, seguidas de cápsalas acana, uas A 20-60 cm. E 15-36 cm.



Eryngium maritimum (eringe)
Perenne espinosa de rafces muy grandes y carnosas, hojas azul verdosas recondeadas de 5-12 cm de ancho. En verano aparecen umbelas de flores azul apagado, rodeadas de bracteas espinosas simi ares a hojas.
A y E 30-45 cm

■ ■ / ***

ERYTHROXYLUM

Este género está compuesto por unas 250 especies de árboles y arbustos tropicales. halladas sobre todo en América v Madagascar, E. coca es nativa de las alturas de los Andes orientales. Los extractos de cocafueron la base de la Coca-Cola hasta 1902, cuando la cocaína se prohibió en EE. UU. y en cambio se usaron extractos libres de cocama. El nombre Erythroxylum proviene del griego erythros, «rojo», y xylon, «madera». Es frecuente que se escriba Erythroxylon, pero es incorrecto.



Erythroxylum coca (coc.i)
Arbusto siempreverde con hojas elípticas marcon-verdosas de 7 cm de largo Grupos de pequeñas flores blancas en las axilas seguidas de bayas naranja-rojas. H y E 2 m en cultivo; 4-5 m sivestres

Ø 🐧 🕟



Eschschulzia californica Series Ballerina Este cultivar tiene los mismos tallos verticales o extendidos y hojas verde azulado finamente divididas que la especie, y flores dobles de pétalos acanalados en una gama de colores. A y E 24 cm

Ø₩₽å ***

ERINGE, véase Eryngum maritimum, acriba véase Physoxogma venenosam, p. 327 ESTRAGÓN véasc ARTEMISIA, pága. 88-89

EUCALYPTUS

Este género, nativo de Australia, está compuesto por más de 500 especies de árboles aromáticos siempreverdes. E. camatdulensis crece en todas as zonas de Australia. E curiodora crece en las mesetas secas de Queensland; E. dives en los bosques y E. globulus en los valles húmedos de Nueva Gales del Sar y Victoria. Los eucaliptos están entre los árboles de desarrollo más veloz y mayor atura del mundo: el más alto mide 99 m. Muchos se cultivan por su leña y otros, por su follaje y sa corteza con dibujos.



Eucalyptus camaldulensis Arbol ribereño extenso de corteza que va de blanco al marrón o al rojo. En los árboles adultos, as hojas lanceoladas se vuelven más largas y puntiagudas. En verano se abrenumbelas de pequeñas flores blancas A 20-45 m, F 20 m

Ø 😘 📦 😉



Eucalyptus dives Arbol de tronco corto de hojas azul verdosas inmaduras, sin tallo, en forma de corazón. El foliaje adulto es grueso, lustroso y amphamente lanceolado. En verano aparecen pequeñas flores blancas en las axilas. A 25 m; E 15-20 m



Eucalyptus globulus Arbol grande y extenso de corteza b anco czemoso que se descascara y foliaje inmaduro ovado y gris azu ado. Las hojas adultas y lustrosas tienen forma de hoz y miden hasta 25 cm de largo

四型点 中中中

EUONYMUS

Este género amplio y difundido Cestá compuesto por 177 especies de árboles y arbustos caducos, que crecen en América del Norte, Eurasia y Australia. Muchos se cultivan como ornamentales. Algunas especies caducas, como E, atropurpureus, que crecen en las regiones centrales y orientales de América del Norte, y E. europaeus, que crecen en los bosques y matorrales de Europa y Asia occidental, son bastante espectaculares en otoño: tienen matices que van del rosa al rojo y frutos lobulados de brillante colorido.



siguen cápsulas púrpuras que concienen semillas rojas. A 2-8 m, E 1,2-3 m.

M M + + + +



Euonymus europaeus 'Red Cuscade' tevon mo-Este cultivar tiene un colorido otofial mas opulento que la especie y produce un número mayor de frutos rosados. A 2-8 m F 1.2 3 m

688 € 286



Eucalyptus citriodora triol de gaso de corteza blanca polvosa ta as osada o roja) y hojas sanceo adas ugosas y jóvenes. El fo taje adulto liso es mis esrecho y largo. Todas las partes deabo, "enen an fuerte aroma a limon 125-50 # E hasta 25 m

日日本 四 明 田



Euonymus europaeus (evônimo) Arbusto o árbol pequeño caduco de corteza lisa gris y hojas ovadas de 3-13 cm de largo que se vuelve rojo en otoño. A unas flores pequeñas verdes que surgen de ramilletes axilares les siguen cápsulas de 4 lóbulos rosadas y brillantes, que contienen semillas anaranjadas. A 2-8 m, E 1,2-3 m

20 b# *

EUPATORIUM

Este género está compuesto por 38 especies de arbustos y perennes resistentes y semirresistentes y es nativo de Eurasia y el este de EE. UU.; E. fortunei es una planta ribereña de Corea, China y Japón; tanto E. perfoliatum como E. purpureum crecen en el este de EE. UU. Los eupatorios tienen flores noradiales de tallos largos, algunos son plantas ornamentales para jardi jes humedos, E. cannalinum es una planta imponente, a la que solo avenaja su cu tivar de flores. dables: E. c. 'Flore Pleno', con flores más vistosas y duraderas.



Eupatorium perfoliatum (eupatorio)

Perenne alla resistente de tallos verticales y in de l'ectenous perfetinose, de habra 20 cm de largo. A finales de versuo se abren comphos de dargo habra habra 1,5 m, E 30 cm l matices vio etas. A hasta 1,5 m, E 30 cm l m.

Ø F 36 * * *

EUPHORBIA

Este género amplio y Cosmopolita está compuesto por unas 2000 especies de anuales, perennes, bienales. arbustos y árboles, muchos de e los suculentos. E. hirta es nativa de las regiones tropicales y subtropicales, Todas contienen latex blanco y la mayor a exvenenasa. Muchas eutorbias se cartivan como ornamentales. Inclayen plantas como las flores de pascua (F. palcherrima y el tartago (E. tathyrny) que se suele ver en los jardines de hierbas, pero que es tóxica para uso culinario o medicinal.



Pupatorium cannabinum (cupatorio)
Perenne aromatica de tallos verticales y cubertes de pelasilla. Las hojas están o spuestas en 1908 ción y disto das en 3.5 segmentos. A parto de mechadis sels verano aporecen con mbos de fores la a rosadas. A 33 cm. 1.2 m, F. 30-60 cm.

原西原僧 ままま



Eupatorium purpureum

Perenne muy alta resistente de tallos
vert cales y espirales de lu jus ovadas
finamente dentradas, de aroma a vainilla
cuando se las estraja. A ma es de verano y
en otoño aparecen corimbos densos de flores
rosadas. A 1.2-3 m. E 60 cm-1 m.

国南 中中中



Euphorbia hirta
Maleza orugi de tallos velludos y hogas ovadas
de hasta 4 eru de largo. A anas flores
usign fier tien que crecen en rae mos densos y
globesos le siguen capsulas rolo vera isas
tricelidares. A 20-40 em, E 20-30 em,

3 1 0

EUFRASIA, véase Euphrasia officinalis arriba véase Dubotsia arroporoules, p. 121

EUPHRASIA

Este género cosmopolita está compuesto por unas 450 especies semiparasitarias. Las eufrasias son dificiles de cultivar por esta manera de desarrollarse. E. officinalis común a las praderas de toda Europa, es parásita de Trifolium pratense (véase p. 214), las especies de Plantago (véase p. 178) y las gramas. En general, el género se considera como un grupo de especies similares, a las que a veces se incluye en especies separadas, como E. rostkoviana y E. montana. En griego, Euphrasia significa «alegre».

EURYALE

ste género está compuesto Epor una única especie de acuática gigante tropical, que crece en aguas profundas, quietas y de movimiento lento en India, China, Japón y Taiwán. E. ferox se cultiva como ornamental en estanques tropicales, a menudo como anual. Tiene un rizoma grueso y frutos espinosos parecidos a bayas de 7 cm de diámetro, que contienen pequeñas semillas negras. Euryale debe su nombre a una de las Tres Gorgonas, que tenía unos monstruosos cabellos espinosos.

EVERNIA

ste género cosmopolita está compuesto por unas 10 especies de líquenes. E. prunastri crece muy despacio y en zonas cuyas atmósferas no están contaminadas. Es un líquen bonito que suele crecer naturalmente en los jardines, pero su cultivo es dificil. Se solíaimportar desde Grecia y Chipre a Egipto con el fin de embalsamas momias Siglos después, en Europa, había una gran demanda de E prunastri para darle poivos a las pelucas, y Saladin de Askalon (1137-1193) lo describe en el Compendium Aromatorium.



Euphrasia officialis (c) ra

Amail variable de la los verticues y ho as recorde das de dada que sue en le direncio (c) en la sectada que sue en la seconda da la seconda d



Euryale ferox
Acuánca perenne de hojas pehadas octen ares
de hasta 1,5 m de ancho, cuya cara superior es
espinosa y arrugada y la inferior es rojo
purpura. La veran la parecen lores perpuras
en la superficie o debajo de ésta. E 3 m o más



Everna primastri (n. c.) a (n. c.) es Lisper de ramas bardan y c. par es exifort a de contacta e filología e sencia res gris verdesa y a 1 errores bane y algodonosa. Es raro que aparezean discos rosados de esporas. A y E 6 cm

医氯甲甲酚 电电阻

HIERBA DEL ASNO, véase Oenothera hiennes, p. 167 SIEMPRE, VIVA, véase Helychrysum, p. 137

FAGOPYRUM

FAGUS

ste género está compuesto por Lunas seis especies de anuales, nat vas de las zonas templadas de Eurasia, Como es de desarrollo rápido, incluso en suelos pobres y ácidos, F. esculentum proporciona granos para hacer harina en las zonas de cultivos de subsistencia. Los frutos maduran durante un penodo largo y la cosecha rinde bastante poco. Es popular como abono verde entre los jardineros orgánicos, ya que atrae a unos nsectos voladores cuyas larvas consumen grandes cantidades de pulgones. Las nuececillas varían decolor según el cultivar.

Este género está compuesto por unas 10 especies de

arboles caducos, que están muy

extendidos por las zonas

tempiadas septentrionales.

Esylvatica es el tipo de haya

numerosos cultivares, cuyo

habito, forma de las hojas y

Es uno de los árboles más

del verde al marrón

más adaptable al cultivo y tiene

colondo del follaje varía mucho.

adecuados para cultivar en suelos

gredosos, pero también prospera

en condiciones ácidas. Cultivado

como seto, conserva las hojas en

mvierno, aunque su color cambie



Lagopyrum esculentum (trigo sarraceno) Anual delgada de tallo vertical, a menudo matizado de rojo y hojas anchas triangulares de hasta 7 cm de largo. A unos ramilletes de flores rosa-blancas fragantes le siguen nuccecillas marrones de unos 6mm de largo.





A 28-60 cm; E 10-23 cm

Fagus sylvatica 'Dawyck'

Esta forma cómea fue hallada por primera vez por sic John Naesmyth en su propiedad de Dawyck, Peeblesshire, Escocia, alrededor de 1850. Su hábito pulcro y vertical la hacenadecuada para la plantación urbana. A 30 m

véase Gelsemium tempervireus, p. 132 vėssė Chamaelirium luteum, p. 258



Fagus sylvatica, Grupo Heterophylla Este grupo comprende las hayas cultivadas a partir de semillas, cuyas hojas son diversamente divididas y lobuladas. Los plantones destacados tiene nombres de cultivar, como E a. (Grupo Heterophylla) 'Asplentfolia'. A 25-40 m, E 15 m

□ # / * * *



ste género está compuesto por C172 especies de perennes robustas, que crecen desde el Mediterráneo hasta Asia Central. E assa foetida es nativa de las zonas costeras y rocosas de Irán. Se las conoce como hinojos gigantes a causa de su parecido con las especies de Foeniculum (véase p. 128) y muchas tienen un aroma desagradable. Hace tiempo que F. assa-foetida y F. gummosa fueron importadas por su resina: la primera sufría impuestos en Alejandría (siglo ii d.C.) y la segunda se menciona como ingrediente del incienso de Moisés

Ficus

ste género amplio está compuesto por unas 800 especies de árboles, arbustos, lianas, epífitas y semiepífitas tropicales y subtropicales. Actualmente. F. carica es común en todas las zonas mediterráneas. es oriunda de Asia suroccidental. Las flores están completamente ocultas dentro de un receptáculo carnoso, entre redondo y con forma de pera, que tiene una diminuta abertura que permite el acceso de avispas polinizadoras. La higuera era sagrada para los romanos, ya que dio cobijo a la loba que amamantó a Rómulo y Remo





Fagus sylvatica Grupo Purpurea Lste grupo comprende las hayas de hojas purpuras, que crecen a partir de plantas cultivadas a partir de semillas. Los plantones destacados tiene nombre de cult var. como F s. (Grupo Purpurea) 'Riversii' A 25-40 m

□ ● / 未永安



Ferula assa-foetida (asa (c) sa Perenne gigante de rizoma grueso y hojas grandes finamente divididas que tiene un aroma desagradable parecido al ajo. Durante e Sio año suelen aparecer flores diminutas. seguidas de semillas pequeñas, después de o cual la planta muere. A 2 m; E 1,5 m.

D . / **



Ficus carica (higuera) Arbol cadaco pequeño o arbusto extenso de hojas lobuladas palmeadas de hasta 20 cm de largo y frutos en forma de pera, de 5-8 em de largo, que se vuelven entre verde y marrón púrpura ecando maduran. A 10 m. E 5 m.

ZROAZ **

lanacetum vutgare var. crispum, vėsse TANACETT M pags 208 209

iète Chamaelirium tutenin, p. 258 ibse Echpia prostrata, p. 122 rênse Baptesta, p. 92

A 25-40 m E 15 m

MP 4 / 9 8 8

Fagus sylvatica (haya común)

uno grande de corteza lisa gris y hojas

phinivers aparecen flores inconspicuas,

emicas de fratos Jeñosos de 4 valvas

resendas de espinas romas, que sucton

antener dus nueces marrones l'astrosas

destadas de basta 10 em de largo. En

MATRICARIA, véase TANACETUM págs, 108-209



Ficus carica 'Brown Turkey'
Cillivar temprano prosfico, más resistente que la especie y frutos grandes marrones en forma de pera. En las regiones frás prospera caltivada contra un muro o en recipientes, que pieden llevarse a cubierto en invierno A 2.5.3 m. E. 4-5 m.



Filipendula almaria 'Flore Plena' 1 ste cultivar tiene flores duraderas dobles, más valiosas como plantas de jardín y para cortar. A 60 cm-1,2 m. E 45 cm.



Ethpendula ulmaria Variegala Las hojas de este cultivar tienen manchas amarillas irregulares, que se vuelven color crema al principio de la Torución. A 60 cm, El 20 cm.

(2) 数

2 H 3 to 1/1 to the

FILIPENDULA

Este género está compuesto por 10 especies de perennes resistentes, de floración primaveral y veraniega, que crecen en la mayoría de los suelos, o en los pantanosos, de Europa, América del Norte y las regiones templadas de Asia. Diversas especies son ornamentales populares, en especial para plantar junto al agua. E almoria tiene un rizoma aromático y el follaje libera un aroma a gaulteria cuando se tritura



Edipendula unimario (rema de los prados)
Perenne resistente herbácea, de hojas
irregularmente pumadas. Desde mediados de
verano hasta principios de otoño aparecen
capitulos grandes de flores blanco cremosas
y aroma a almendras. A 60 cm-1,2 m;
F 45 cm.

医骨膏 多米米

FOENICULUM

B

Tna sola especie de esta perenne resistente crece en la Europa mediterránea y en Asia, en terrenos yermos y sitios secos y soleados, en especial en las zonas costeras. Está extensamente aclimatada en otras regiones. especialmente en Australia. Desde la época clásica se ha cultivado el hinojo como hortaliza y hierba. Bajo Carlomagno (742-814) se extendió por Europa central y septentrional. Se cultivaba en las granjas imperiales. Todas las partes son aromáticas y tienen un aroma y sabor anisado. Como ornamental proporciona un centro de atención.



Foenculum vulgare (hino,o)
B enal o perenne e.egante y alta de tallos huccos y foliaje lustroso y prinado, cavidido en folíolos parecidos a hilos. En verano aparecen umbelas de flores diminutas amarillo apagadas, segardas de semillas gris marrones. A 2 m + 45 cm



2 11 8

Foeniculum vulgare var. dulce (hinojo dulce)

Las bases bulbosas de los tados de esta vamedad se consumen como hortaliza. Es más pequeña que la especie. A 60 cm; E 45 cm



Foeniculum vulgare *Purpureum Esta variedad tiene un fol ajc marrón osc.ro y es un poco más resiscente que la especie A 1,2-1,5 m; E 45 cm

电路 电电路

Filipendula almaria 'Aureu

En esta variedad, el follaje nuevo es amara lo

y se vuelve verde pálico dorado en verano

Es mettos vigoroso que la especie y se abrasa a pleno sol. A 30-45 cm, E 30 cm

EQUISETO MENOR, véase Equisetum arvense, p. 123

AMAPOLA, véase Papuver riacus p. 17) HIGUERA, véase Ficus curtest, p. 127 ESCROFL LARIA, véase Scrophularia, p. 201 véase Piscidia piscipula, p. 330 CARDO CORREDOR, véase Fryngium foetidum, p. 124 LINO, véase Linum usitatissmum p. 152 HINOIO, véase Foentenum valgare var dulce, arriba VERÓNICA, véase Veronica officialis, p. 218 véase Cumeifuga foetida, p. 107 DIGITAL, véase Digitati p. 1/8

FORSYTHIA

Este género está compuesto por siete especies de arbustos caducos, que crece sobre todo en eleste asiático y sólo una especie en e, sudeste de Europa. En el siglo XIX se comenzaron a cultivar las campanitas chinas y se hicieron populares por su despliegue de flores amarillas. E suspensa es tanto un arbusto de parcín como una hierba medicinal china. Es una progenitora de Exintermedia, uno de los arbustos más cultivados. Le debe st nombre a Will am Forsyth, ardinero del palacio de Kensington, Londres.



Forethia suspensa
Arbusio caduco de ramas arqueadas y hojas
sencilas, a veces irilobulares o trifoliadas y
sen soas le 5-10 cm de largo. Unas flores
amarlio bri fante en primavera preceden a
finos leñosos. A y E 2.5-3,5 m



Forsythia suspensa f. atrocaulus
Esta planta es más llamativa que la especie
de tallos jovenes rojos oscuros y flores más
grandes amarillo pálidas. F. s. "Nymans es
una mutacion de esta forma, con flores más
grandes y más abiertas. A y E 3,5 m



Fragaria vesca 'Fructu Albu'
Isste cultivar produce fresas alpinas blancas
poco comunes, que tienen el mismo sabai
que las variedades rojas. Se supone que son
menos atractivas para los pájaros. A 25 cm;
L 20 cm

0 8 8 6 7 ***



Fragaria vesca 'Multiplex' Un cultivar ornamental de flores blancas dobles y frutos rojos. A 25 cm, E 20 cm

图画 岩綿非

FRAGARIA

Este género está compuesto por Lunas seis especies de perennes de cesarrollo bajo, ampliamente distribuida por las regiones. empladas septentrionales. Las fresas alpinas son cultivares de Evesca, que crece en los bosques y las praderas de Europa, Asia occ dental y América del Norte. Sus frutos son más pequeños y aromáticos e incluyen Fig. 'A exandria', y F. v. S) emacher', F, x ananassa, la fresa cultivada, se desarrolló en el sigio xviii cruzando las especies americanas F. chiloensis con F verginiana

NC.ENSO, véase Boswehiu sacra, p. 95 AZUFA.FO, véase Ziciphus jujuba, p. 223 DAMASO INA, véase Tagetes paiuta, p. 207 

Fragaria vesca (fresa silvestre)
Perenne de tallos rastreros largos que arraigan en los nudos y hojas (rifoliadas con flósculos dentados ovados de hasta 6 em de largo. Las flores de 5 petalos tienen centros amarillos. Los fratos rojo briflantes tienen las semillas incrustadas en la piel. A 25 cm, b. 20 cm.

図録図● / ***

PEREJIL, véase Petroselmum craspum Italian' 9, 174 ACE DERA FRANCESA, véase Rumet sentatis 四國國主》 ***

FRAXINUS

ste género está compuesto por 65 especies de árboles mayormente caducos, que crecen en todas las regiones templadas del hemisferio norte. F. ornus crece en los bosques del sur de Europa y Asia occidental. La mayoría de los fresnos es de crecimiento rápido y toleran una gama amplia de condiciones. Tienen hojas pinnadas y flores inconspicuas, salvo los así llamados «fresnos floridos». Éstos comprenden cierto número de especies ornamentales, como F. ornus, que produce panículas de vistosas flores blancas.

ESTRAGÓN, véase AR7EMIS, 4 pags 88 89 véase Chronauthus virguneus p. 107



Fraxinus ornus (omo)
Arbo, pequeño, resistente y cacuco, de coparedondeada y corteza lisa gris. Tiene hojas pinnadas div. didas verde opacas y, a finales de primavera, panículas donas de flores blanco cremoso intensamente perfunaças. A 5-10 m. E 3-5 m.

□ ♣ 🖋 电非珠

včase LAVANDULA, págs. 148-149

FRITILLARIA

Este género está compuesto por unas 100 especies de perennes bulbosas resistentes y semirresistentes, que crecen en todas las regiones templadas septentrionales. F. verticillata es nativa de las zonas boscosas y las praderas de Asia Central y Siberia occidental. La mayoría de las especies florecen en primavera y se vuelven mactivas en verano. Su tamaño varía entre las alpinas diminutas y la vigorosa corona imperial (F. imperialis). Fritillaria deriva del griego fritillus, «cubilete», y se refiere a las motas cuadrangulares.

Fucus

Este género está compuesto por seis especies de algas marinas. Crecen de manera extensa en las aguas poco profundas y las costas del hemisferio norte, donde suele formar zonas bien demarcadas F. vesiculosus, que crece en las costas at.ánticas, el canal de la Mancha, el Mar del Norte y el Báltico, tiene vejigas de aire conspicuas, dispuestas en grupos de dos o tres en los frondes, En el Atlántico cubren una gran superficie llamada Mar de los Sargazos, de ahí su nombre.

FUMARIA

Este género está compuesto por 55 especies de anuales, a menudo trepadoras o enredaderas, que se extienden por toda Europa hasta Asia Central y en las mesetas de África oriental. F. officinalis se extiende por toda Europa hasta Irán y está aclimatada en América del Norte, Las fumarias están relacionadas con las amapolas y también contienen alcaloides, aunque en proporciones menores. Fumaria proviene del latín fumus, «humo», y se refiere a una leyenda que cuenta que la planta nació de vapores terrestres, o al humo irntante que produce quema.



Emplaria verticillata

Perenne resistente bulbosa de bulbos globosos de hasta 4 cm de diámetro y hojas en espiral, estrechas y lanceoladas, de extremos similares a zarcillos. En primavera aparecen flores color crema en forma de campanilla con dihujos que van del verde al marrón. A 20-60 cm. E 8-10 cm.

関 前 中中中



Fucus vestculosus (sargazo vejigoso)
Alga marina coriácea y marrón, de frondes ramificados upo faja, bífidos en los extremos, con un nervio central grueso y bordes lisos A 15 cm-1 m, E 7,5-50 cm.

图 🕯 🥒 非非本



Fumaria officinalis (fumaria)
Anual variable autofertilizante, de tallo
trepador y hojas pequeñas verde grisáceas.
Desde mediados de verano hasta finales de
olidiño nparecen flores camosas, rosa
violáceas de extremos rojos oscuros en
racimos. A y E 15-30 cm

GALEGA

Este género está compuesto por unas seis especies de perennes, que crece en Europa central y meridional, Asia occidental (G. officinalis) y África occidental tropical. Algunas especies se cultivan por sus hojas bonitas y pinnadas y sus espigas de flores tipo guisante de olor. Cuando se roza el follaje, despide un olor desagradable. El nombre Galega proviene del griego gula, «leche», porque se dice que estas plantas aumentan la lactancia.



Galega officinalis (ruda cabruna)
Perenne arbustiva de hojas pinnodas La
verano apurecen flores que van del azul
lavanda al blanco de estándares de Tem de
largo, que surgen de racimos axilares
seguidos de bayas de hasia Sem de argo
A 1-1,5 m, E 60 em-1 m

B # +++



Galega officinalis "Alba" Un cultivar popular de flores blancas A 1 1,5 m & 60 cm m

图点 非本本

GALANGA, véase Alpinia galanga, p. 82, Alpinia officinarini, p. 235 véase Ferula gummasa, p. 282 VALERIANA, véase Vateriana officinalis, p. 217 PERIFOLLO OLOROSO, véase Mirerhix adorara

FRITILARIA, véase Fritillario arriba

GALIUM

Este género cosmopolita está Compuesto por unas 400 especies de anuales y perennes. G aparine es una maleza común de toda Europa y Asia septentrional y occidental. La especie de jardín más conocida es G. odoratum, que también crece en Siberia y África septentrional. En zonas sombreadas es un buen tapizante. G. verum está may extendida en las praderas desde Asia occidental hasta América del Norte. El nombre Galium proviene del griego gala, «leche», porque hay diversas especies que sirven para cuajar la leche en la industria quesera.



Galum aparine
Andal, trepadora, de hojas elípticas y flores diminutas bianco verdosas durante primavera y verano, seguidas de frutos globosos, verdepurpúreas. A 1,2 m, E hasta 3 m





Gahum verum (galto)
Perenne de rizoma delgado rastrero, tallos cuadrangulares y espirales de 8-12 hojas pequeñas lineales. En verano aparecen punículas de pequeñas flores amarillo brillante con aroma a miel. A 15 cm-1 m F indefinida

日间之 ***

GANODERMA

Este género está compuesto por 50 especies de hongos saprofíticos de horquilla, que crecen en la mayoría de las regiones, especialmente en los trópicos. Obtienen nutrientes de la leña y crecen sobre árboles muertos o ejemplares vivos, provocando una descomposición severa de la médula. Los hongos que descomponen la leña juegan un papel importante en los ecosistemas boscosos. G lucidum está ampliamente extendido en las zonas cálidas y templadas y crece en la base de los robles y otros árboles caducos.



Este género está compuesto por unas 200 especies de arbustos y árboles siempreverdes, que crecen en las regiones tropicales de África y Eurasia. G. augusta, nativa de las zonas boscosas del sur de China, se cultiva extensamente por su follaje elegante y flores fragantes. En Oriente se la conoce como la «hierba de la felicidad,» ya que mejora el funcionamiento del hígado, que a su vez libera las emociones bloqueadas. Gardenia debe su nombre al Dr. Alexander Garden (1730-1791), un médico escocés corresponsal de Linneo.



Ganoderma lucudum
Hongo anual de horquilla de cuerpo frutante
grueso, con tallo y en forma de abanico
(hongo). La cara superior es brillana, con
zonas amar llas y rojas oscuras. En verano
libera esporas de color del oxido desde la cara
inferior. A y E 15-30 cm

B 🗿 🗣 * *



Gardenia augusta (gardenia)
Arbusto siempreverde de hojas lustrosas elípticas y flores blancas cerosas de Fagancia intensa de 7 cm de ancho, que aparecen el verano, sego das de frotos obongos de hasta 2,5 cm de largo. Cult vadas, ruramente superan el 1,5 m de altura y el 1,2 m de extensión

图 🛊 🗸 🗵



Galtum odoratum (asperi 1.1)
Poente rizentatosa extensamente rastrera
de tallos etadrangulares y espirales de hojas
tanceoladas de hasta 4 cm de largo. A
n at pos de verano aparecen flores
agantes, blanco puro y en forma de
cesa en cimas. A 50 cm. E indefinida

图画/成 市市市



Gardenia augusta 'Fortuniana' Este es un cultivar común de flores dobles más grandes que la expecte. Florece sobre todo en verano, y a este respecto differe de G. a. vetemana, que florece en invierno, A y E 60 cm-1,2 m en recipientes

M . 3

GAULTHERIA

Este género está compuesto por 150 especies de arbustos enanos, estrechamente relacionados con Vaccinium (véase p. 217). Crece sobre todo en los Andes, pero también en América del Norte, Asia oriental y Australasia, G. procambens crece en bosques secos de América del Norte. Muchas se cultivan por su hábito pulcro, flores cerosas y frutos vistosos. Algunas son adecuadas para jardines de rocas y recipientes. Gaultheria debe su nombre a Jean François Gaulthier (1708-1756), médico y botánico que trabajó en Canadá.

CARDENIA, veuse Gardenia augusta, p. 13

ALJARIA, véase Alunria penatata, p. 79

MO. vense ALLII M. págs. 80-81.



□□● / / 側 ***

véase Lautrix apicara, p. 35 CI NCIANA, vease Gentiana, arriba MANZANILLA Lase Matricaria recutua, p. 156

GELSEMIUM

En este género hay tres Eespecies de arbustos enredadera siempreverdes, que crecen en América y el sudeste asiático. G. sempervirens que crece en zonas boscosas desde EE UU, hasta Guatemala, tiene un amplio cultivo como ornamental en regiones cálidas o a cubierto y se convierte en un ejemplar elegante cultivado sobre una pared o una espaldera. Es la flor del estado de Carolina del Sur. Gelsemium proviene del italiano gelsomino, «jazmín», y se refiere a las flores tipo jazmín.

GENISTA

n este género hay unas 85 especies de arbustos y sólo se diferencia de Cytisus en algunos detalles anatómicos. Las retamas aparecen en Europa, África septentrional y Asia occidental y, en muchos casos, tienen espinas. G. tinctoria, que crece en las praderas de Europa y Asia occidental, se solía cultivar por el unte obtenido de sus flores amarillas. Al mezclarla con glasto (Isatis tinctoria, véase p. 144) produce el verde de Kendal, el color que se utiliza para teñir telas de lana, y también el verde de Lincoln, el color que llevaba Robin Hood

GENTIANA

n este género cosmopolita hay Junas 400 especies de perennes, anuales y bienales. G. lutea es nativa de las praderas y zonas boscosas de Europa. G. macrophylla y G. scabra crecen en el norte y el este de Asia. Se cultivan muchos tipos de gencianas por sus flores en forma de embudo, que en algunas especies son azul brillantes y en otras blancas, amarillas o púrpura brillante. Gentiana debe su nombre al rey Gentius de Illyria (alrededor de 500 a.C), al que se le atribuye el descubrimiento de los usos medicinales de G. lutea

CAMEDRIO, véase Teucrium, p. 216



Gelsemium sempervirens (fa.so jazmín Trepadora siempreverde de tailos enrollacios y hojas brillantes, anceoladas. La verano aparecen flores ragantes amand as en formade embudo, seguidas de cápsulas de cosvalvas que cont enen senti las aplanadas

6 50



Genista imetoria vetama de los inforeros) Arbusto variable, caduco y sin espinas de hojas verde brillante, sin pedúncato y lanceoludas de hasta 2,5 cm de largo. En verano aparecen flores amari las lipoguisante de olor de 1cm de jargo, en espigas hojosas en el extremo de las ramas. A y



Gentiana lutea (generana amaril a Perenne robasta de allos rebustos buecos y hojas basales ovadas y anchas de hasta 40 cm de largo, En verano aparecen ramilletes de 3-10 flores amaril as de tubos cortos en las ax las A 1-2 m. E 60 cm



bentuna macrophytta Perenne vertica de rizoma grueso y hojas pintiagadas, vordo pálidas lanceoladas, de 30-40 cm de largo. Durante el verano ipirecen flores violeta azuladas en ramilletes. tensis a partir de las garlas superiores.

医自产 本泉湖

140-70 cm. E 60 cm

Gentiana scabra Perenne de tallos hojosos y pares de hojas iesde ovaças a lar ceoladas de tres venas pe micen hasta 3,5 cm de jurgo. A part r tes verano aparecen flores azul profundo a henulo moteadas en rami etes terminales c pares de axi as A 30 cm. E 20 cm

GERANIUM

n este género hay unas 300 L'especies de perennes, con algunas anuales y subarbustos, extensamente distribuidas por las regiones templadas;

G maculatum crece en el noreste de EE. UU.; G. robertianum es común en Europa, el este de EE. UU., el noroeste de África y el oeste de Asia. Los geranios son plantas de jardín populares, de hojas bonitas y flores pequeñas de venas delicadas de larga duración. Los pelargonios, que también se conocen como «geranios» (véase Pelargonium, pp. 172-173), tienen usos diferentes.



Perenne que forma maias de rizonia compacto y hojas palmeadas profundamente divid das, de hasta 20 cm de ancho. En verano, Tores rosadas en forma de plat, lo preceden a fratos picudos de 2,5 cm de largo. A 75 cm E 45 cm

日間 ・ ***



Geranium maculatum f albiflorum Este cultivar es parecido a fa especie pero tiene flores blancas de 2.5-4 cm de ancho que aparecen desde finales de primavera hasta finales de verano. A 75 cm. E 45 cm



Geranium robertianum

Annal o bienal fetida de tados vellucos a menudo matizados de rojo y hojas palmeadas profundamente divididas. Desde princ pios de verano hasta finales de otoño aparecenflores rosado profundo de lum de anche A y E 50 cm

B 4 ***



Geranium robertianum 'Celtic White' Este es un cultivar más pequeño de flores blancas que G. m. 'Album' Tiene flores blanco puro más pequeñas, y su follaje es de un verde más brillante con muy pocpigmentación rojo marrón. A 25 cm, E 50 cm

S . ***

GEUM

En este género hay 65 Eespecies de perennes, que crecen en las zonas templadas y frías Es fácil cultivarlos en la parte delantera de las borduras o en jardines de rocas; tiene duraderas en matices de rojo y amarillo. En una época, G. urbanum, que crece en las regiones mediterráneas, Europa y Asia occidental, se conocía como herba benedicta, porque se crefa que sus rafces aromáticas protegían contra el mal y los venenos: de ahí el nombre común de «hierba Benedicta».

GILLENIA

este género de América del A Norte pertenecen dos especies muy relacionadas de perennes rizomatosas. G. trifoliata, que crece en sue os ricos boscosos, es importante como hierba y extensamente cultivada como planta de jardín. G. stipulata, similar tanto en las propiedades como en el aspecto, crece en la naturaleza en regiones más meridionales. Se caracterizan sobre todo por el número de folíolos: tres en el caso de G. trifoliata v cinco en el de G. supulata (los dos folíolos suplementarios son estípulas).

GINKGO

En este género hay una sola Eespecie de árbol caduco, que crece en la naturaleza en las provincias de Zhejiang y Guizhou en China Central; no tiene parientes cercanos. G. biloba es rara en la naturaleza, pero hace tiempo que se cultiva como árbol sagrado en China y Japón. Las flores masculinas y femeninas aparecen en plantas separadas; la frutación sólo acontece cuando ambos se cultivan juntos y en veranos cálidos. El nombre proviene de la palabra japonesa gen, «plata», y kyo, «albaricoque».



Geum urbanum (cariofilea)
Perenne detgada de rizoma con aroma a clavo, taltos verticales y hojas pinnadas. En verano aparecen diminutas flores amarillas, seguidas de frutos matizados de violeta, cubiertos de cerdas ganchodas. A y F 20-60 cm

284 ***



Gillenia trifoliata

Perenne de tallos rojo verdosos delgados y ramifletes de flores de pétalos estrechos y matizados de blanco o rosa de 1 cm de ancho, que aparecen a finales de primavera o en verano. A 1-1,2 m; F-60 cm

■ 海市安



Ginkgo biloba (ginkgo)
Arbol caduco de hábito cónico cuando es joven y hojas en forma de abanco de hasta 12 cm de ancho, que se vuelven amarillas en otoño. Flores diminutas femeninas a veces preceden a frutos fétidos parecidos a cirielas de unos 2,5 cm de largo. A 40 m; E 20 m.

☑ № ● ***

GINSENG, véase Panas ginseng, p. 179 véase Auemophoro, p. 74 ALCACHOFERA, véase Cynaro scolymus, p. 115



Ginkgo biloba 'Pendula'
Este cultivar tiene un hábito llorón. Es un ejemplar interesante e inssual para el centro de un césped, en especial cuando las hojas se vuelven amanllas en otoño. A 3 m. E 5 m.

四個 1 中华北

GLECHOMA

n este género hay unas seis especies de perennes curasiáticas. G. hederacea, que crece en las praderas y los matorrales de bosques y seros, es una maleza común cuyo cultivo es muy popular. G. h. 'Variegata' se suele vender junto a plantas para parterres (a menudo como «nepeta»), como planta rastrera para barricas, jardineras de ventanas y cestas colgantes. También sirve de tapizante debajo de arbustos y setos. El nombre Glechoma proviene del griego glechon, una planta parecida a la menta

GLORIOSA, véase Gluriosa superba, p. 135

JOJOBA, véase Summondata chinenais, p. 203

RUDA CABRUNA, véase Galega officinalis, p. 130



Glechoma hederacea (h edra terrestre Perenne rastrera de hojas aromáticas on forma de riñón, a menado den matices púrpuras y bordes (estoneados, En primayera y a principios de verano, aparecen flores (ubulares, h labradas y azu violáceas A 15 cm. b 60 cm.

🕃 🥚 激彩彩

véase Cuptis p. 266 véase ORIGANA M, págs 168 169

vêusc Ferita p. 27 H: SOPO G'GANTE, vêuse Agustache foenteutum p. 75

JENGIBRE, véase Zingder officinate, p. 223

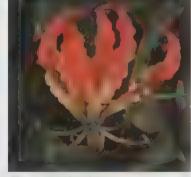


Glectiona hederacea "Variegata" (hiedra emesire estriada) Estecu livar i ene estrias blancas megulares. Se suele cultivar como pianta rastera, pero piantada en el suelo arratgará en los midos, formando una mata grande A .5 cm. E 60 cm.

8. ***

GLORIOSA

En este género solían haber Ediversas especies de perennes tabulares, pero una clasificación reciente las ha reducido a variantes de una única especie. extendidas por África y Asia ropicales, G. superba, nativa de los matorrales de las sabanas y los bosques de teca, se comenzó a cu tivar en 1690 y se convirtió en "na ornamental exótica predilecta. Las flores pueden ser anaranjadas, amari, las, rojo oscuras o bicolores, con pétalos estrechos curvados sobre sí mismos de hasta-10 cm de largo, que suelen tener os bordes ondulados.



Gloriosa superba (gloriosa)

Trepadora de tubérculos quebradizos y tallos escasamente ramificados de hojas fustrosas ovado lanceofadas de hasta 18 cm de largo, que acuban en un zaccil o. En verano aparecen flores de colondo variable en las axilas de las hojas. A 2,5 m; E 30-45 cm

B 🐧 🎛

GLYCYRRHIZA

n este género hay 20 especies de perennes pringosas de floración veraniega, que crecen en Eurasia. Australia y las Américas; G. uralensis crece en Asia Central, China y Japón. G. glabra, nativa de los matorrales del sudoeste asiático y las regiones mediterráneas, era una hierba importante en el antiguo Egipto, Asiria y China, pero sólo llegó a Europa en el siglo xv. Fue introducida por frailes dominicos en Pontefract, Yorkshire, Reino Unido, que se hizo famoso por las pastillas de regaliz.

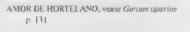


Glycyrrhiza glabra (regaliz
Perenne variable de raíces estolon feras, tallos cubiertos de pelusilla y hojas pinnadas, que tienen 9-17 folíolos a menudo pringosos. Produce flores azul pálido o violetas tipo guisante de olor en espigas flojas, seguidas de cápsulas obtongas de hasta 3 cm de largo. A 15 m, E. 1 m

■ 3 3 2 2 2 3 3

GNAPHALIUM

n este género cosmopolita Chay unas 150 especies de anuales y perennes; está estrechamente relacionado con Anaphalis. G. uliginosum crece en suelos húmedos de Europa, Asia occidental y América del Norte. La mayoría son poco recomendables como plantas de jardín, pero algunas de las especies de Nueva Zelanda son apreciadas por los entustastas de las plantas alpinas. El nombre Gnaphalium proviene del griego gnaphalion, «plumas suaves», y se refiere al follaje lanudo de la mayoría de las especies.





Glycyrrinza uralensis

Perenne vertical de rizomas extensos ramificados y hojas pinnadas de hasta '5 cm de largo. Tiene pequeñas flores violetas en espigas compactas, seguidas de cápsu as lineales-oblongas. A 40 cm-1 m, E 30-60 cm



Gnaphalium uliginosum

Anual lanuda de tallos extensos y hotas gris
plana sin pedúnculos de hasta 5 cm de large
En verano apareceo diminutas flores
marcillo marrones en ramifletes densos
erminales. A 4-20 cm E 2 %

8 . ***

GOSSYPILIM

En este género hay 39 especies de anuales, perennes, arbustos, subarbustos y árboles pequeños, distribuidos a través de las regiones cálidas templadas y tropicales. Gossyptum está estrechamente relacionada con Hibiscus (véase p. 138), pero es menos ornamental. Las semillas están cub ertas de pelos largos que se pueden hilar, y pelos cortos, aptos para producir felpa. Aunque son perennes, los algodoneros se suelen cultivar como anuales para reducir la incidencia de plagas y enfermedades.

GRATIOLA

En este género hay unas 25 Bespecies de perennes, que crecen en todas las regiones templadas. Pocas tienen mérito como plantas de jardín, aunque G officinalis, que crece en las praderas húmedas europeas, tiene flores bonitas. Es una planta sumamente venenosa y no sirve para los mismos fines que el hisopo culinario (especies de Hyssopus, véase p. 141). El nombre Gratiola proviene del latín Gratia Dei, «gracias a Dios», un antiguo nombre de la planta, reverenciada por sus virtudes medicinales

GUAIACUM

En este género hay seis L'especies de arbustos y árboles siempreverdes, que crecen en las Indias Occidentales y las regiones cátidas de América, G. officinale, nativa de las zonas costeras secas del sur de América Central y el Caribe, es la flor nacional de Jamaica. Actualmente es raro en la naturaleza, después de haber sido intensamente explotado durante cuatro siglos. Guaiacum proviene del castellano guavaco, que solía ser el nombre que los indios Tayno daban a la planta. El nombre común es «palo santo»,



Gossypium herbaceum (algodonero) Perenne arbustivo de vida corta de hojas lobuladas de 15 em de ancho, moteadas de glándulas aceitosas negras. En verano, flores amaritlas preceden a una cápsula quebradiza. repleta de semilias cubiertas de pelusa A 1.5 m, E 1 m

数 歌 園 山 / 初



Gratiola officinalis Perenne de rizomas blancos escamosos, tallos huecos y hojas lanceoladas. En verano aparecen flores blanco amarillentas solitarias y tubulares, con dibujos purpura rojizos, seguidas de cápsulas de semilias de cuatro valvas. A 30-60 cm; F 20-38 cm

□ □ □ 市水水



Guaiacum officinale (guayaco) Arbol pequeño de hojas pinnadas divididas de unos 9 em de largo. Durante la mayor parte del año aparecen ranulletes profusos de un azul profundo, de hasta 2,5 em de ancho, segurdas de cápsulas anaranjadoamarillentas A 5 9 m. E 7 8 m.

veuse Aegopodovn podagrana, p. 74 HILDRA TERRESTRE sease Glechoma hederacea, p. 134

HAMAMELIS

En este género hay cinco Cespecies de arbustos caducos y árboles pequeños, que se extienden a través de América del Norte, Europa y Asia oriental, H. virginiana crece en los bosques húmedos del sudeste de EE. UU. Las especies e híbridos de Hamamelis se encuentran entre los arbustos más resistentes y climáticamente tolerantes que florecen entre otoño y primavera. Se les atribuyen poderes ocultos; sus ramas, parecidas a las del avellano, se usaban para encontrar agua y oro.

HEDEOMA

En este género de América Edel Norte hay 38 especies de anuales y perennes. No tienen muchos méritos como plantas de jardín, pero se las suele ver en los de hierbas. H. pulegioides crece en los bosques abiertos del este de EE. UU. y en el oeste hasta ambas Dakotas. Su hábito pulcro y follaje aromático las hacen especialmente aptas para recipientes y junto a asientos y entradas. El nombre Hedeoma viene del griego hedys, «dulce», y osme: «perfume», referido a su follaje fragante

HEDERA

Este género de once especies de trepadoras y rastreras leñosas crece en Europa. Asia v África del Norte; H. helix es común en los setos y bosques curopeos y del oeste de Asia. La hiedra era sagrada para Dionisio (Baco), el dios del vino; sujeta a la frente se suponía que evitaba la borrachera. Las coronas de hiedra simbolizan la fidelidad y formaban parte de las ceremonias matrimoniales de la antigua Grecia. La iglesia Cristiana primitiva las prohibió por paganas.

CINERARIA, véase Senecio, p. 202

GUARANA, véase Paullinia cupana, p. 171

MUNDILLO, véase Viburnum opulus, p. 219



Hamamelis virginiana

Arbusta o árbo poqueño de pojas ovadas, que en otoño se vuelven amaril as. Al caer las hojas, aparecen rami letes de 2-4 flores. perfumadas de pétaros arrugados y amarálos, seguidas de frutos dehiscentes. A 5 m,



Hedeoma pulegioides

Anual arbustiva de hojas pequeñas ovadas. que tienen un aroma picante mentolado. En verano aparecen flores diminutas lila palido desde las axilas. A 10-40 cm, E 7-24 cm.

图图画图 电电路



Hedera helix (hiedra,

Stempreverde trapadora o tapizante, cuyos ta los están revestidos de rafces advent en s y hojas verde oscuro. Durante et otofio aparecen flores amar Lo verdosas, ricas en néctar en las axilas de las plantas adultas, seguidas de bayas negras globosas A 10-30 m E 5 m

SARGAZO, véase Sargassam fexiforme, p. 349 včase Acaria senegal, p. 226 véase Grindetia campuram, p. 200

36



Hedera helix 'Erecta' Ese es un en tivar vertical, arbustivo no repauer, simi ar a H. h. Congesta 4 m | 1,3 m

HELIANTHUS

n este género hay 67 especies Lde anuales y perennes altas, nativas de América del Norte y del Sur. H. annus fue cultivada por los pueblos nativos durante 3.000 años, antes de ser introducida en España en 1514 En el siglo xvIII comenzó el cultivo para cosechar semillas aceiteras en Alemania y Rusia; después se extendió por Europa central y el Mediterráneo. Las semillas del girasol, unas 1.000 por capítulo, están dispuestas en espirales concéntricas hiperbólicas y suelen tener listas blancas y negras.



Helianthus annuus 'Italian White' Este cultivar tiene flores pequeñas de centrus negros sobre plantas ramificadas A 1.2 m: E 60 cm



Helianthus annuus (giraso) Anual gigante de floración verun eg le tallos verticales y grandes capitalos colgantes de hasta 3ff em de ancho, conflóscalos marrones discales y flóscalos amanilos rad ales. A hasta 3 m o más E 30-45 cm

B 🐼 🐧 🛦 🧪 非非常



Helianthus annuus 'Teddy Brar' Cultivar enano de flores completamente dobles de desarrollo menor que H.A. Flore Pleno' A 60 cm F 30-45 cm

☑ ● 外部状



fledera helix 'Glacier' la cultivar de hojus pequeñas, de dibujos narmolados gris plata y hordes blancos. Es menos resistente que la especie e ideal para recipientes A 3 m, E 2 m



Hedera helix 'Coldheart' Un cultivar trepador excelente, de hojas verde oscuro con centros amarillo brillante A 6 m, E 3 m

日本 非常

RACACANTO, véase Astrogoias gammifer EUCALIPTO, véuse Eucacoptus, p. +25 ASHISH veine Common sativa, p. 99

MARJOLETO, véase Crataceus laevigato, p. 112 PENSAMIENTO, vease Viola tricolor, p. 220 BRECINA, véase Calluna valgaris, p. 98

● ● 🗸 * * *

Helichrysum

n este género amplio hay unas 500 especies de anuales, perennes, arbustos y subarbustos, distribuidos por Eurasia, África del Sur y Australasia. H. italicium proviene del sur de Europa. Muchas especies tienen follaje gris aromático y flores apergammadas «siemprevivas». Son plantas atractivas para borduras soleadas; varias se cultivan en jardines de hierbas por su aroma y su aspecto. Helichrysum proviene del griego helios, «sol», y chrysos, «dorado», y se refiere al color de las flores.

CICUTA, véase Comum mocidatum, p. 111 CAÑAMO, véase Apocynum carmabanum, p. 85. Cannalns sativa, p. 99 FUPATORIO, véase Eupatorium cannabinum, p. 36



Helichrysum italicum «nempreviva Subarbusto denso siempreserde, de hojas lineates gris plata y ramt le es de flores amaridas redondeadas en verano. Toda a planta tiene un fuerte aroma a curry especialmente después de la lavia A 60 cm

D /1 × ×

BILLINO, years Horn you Chapter P. 4 HENNAL vesse are a common p. 5

НЕРАТІСА

En este género hay 10 especies Ede perennes pequeñas, que se extienden por las regiones septentrionales templadas; H. nobilis es nativa de los suelos ricos boscosos de Europa. Son deliciosas para jardines de rocas o en recipientes; a principios de primavera aparecen flores tipo anémona. El nombre Heputica proviene del griego hepar, «hígado» y se refiere a la forma y el color de las hojas, similares al higado. La Doctrine of Signatures indica que son aptas para las dolencias del higado



Hepatica nobilis (hepánica)
Perenne variable semi siempreverde de rizoma grueso, hojas trilobuladus, cuy as caras infenores son sedosas, velludas y suelen ser de color púrpura, las flores van del purpura azulado al blanco o al rosa y miden 2.5 cm de ancho. A 8 cm; E 10-12 cm

B. ***



Repatica nobilis 'Rubra Plena'
Este cultivar tiene flores delicadas y dobles rosadas, que, a igua, que la especie, aparecen cuando surgen las hojas nuevas. Es menos vigorosa que la especie y requiere an eu evo ca dadoso. A 8 em, E 10-12 em

◆ 付付付付

HERACLEUM

En este género hay 70 especies de anuales, bienales y perennes, distribuidas por las regiones templadas septentrionales y en montañas tropicales; H. sphondylium crece en Europa, Asia y el noroeste de África. En Europa oriental el foliaje se deja fermentar para hacer una cerveza, conocida como Parst o Bartsch. Los pedúnculos se destilan solos o con arándanos para hacer un beor El nombre Heracleum proviene del griego herakleia, «en nonor a Hércules» y se refiere al gran tamaño de algunas de las especies

CARIOHILEA, véase Geam arbanian, p. 134

RI DA véase Ruti à raventens, p. 195

vênse Germaum rohertumum, p. 133



Heracleum sphondyluum (branca urstnatalsa)

Bienal variable y gruesa, de tallos huecos y hojas rugosas y pinnadas de hasta 60 cm de argo. En verano apurecen flores blancas o rosadas en umbelas de hasta 20 cm de ancho seguidas de fretos marrón pábdo. A 2 m F 1 2 m.

30 4 8 h 1 8 8 8

BRANÇ A URSINA BALSA véase Herocleum sphondylum, arriba ACEBO, véase flex, p. 142

HEUCHERA

En este género hay unas 50 L'especies de perennes, distribuidas por América del Norte y México. H. americana, nativa del centro y el este de los EE. UU., fue introducida en Europa desde América del Norte en 1656. Hay diversas especies lo bastante bonitas como para cultivarlas como ornamentales: tienen hojas anchas y elegantes y flores delicadas, de buen efecto en grandes cantidades. Heuchera debe su nombre a Johann Heinrich von Heucher (1677-1747), que fue profesor de medicina en Wittenberg



n este género hay unas 220 especies de anuales, perennes, subarbustos, arbustos y árboles, que crecen en las regiones cálidas templadas y tropicales; H. sabdariffa crece en suelos arados de África y Eurasia tropical. H. rosa-sinensis es oriunda de China. Sus flores características, con su columna sobresaliente de estambres y estilo, se han convertido en símbolo de sitios exóticos, como Hawai y son importantes en las ceremontas de devoción hindúes. ya que son sagradas para Ganesh, el dios elefante.



Heuchera americana

Perenne de hojas recondas o en forma de corazón, con dibujos marmorados marmoras en primavera. A finales de primavera y en verano aparecen flores pequeñas purpura verdosas en paniculas, argas. A 30 cm-1 m l-30 45 cm.

■ ● 米京市



Hibiscus rosa-sinensis (rosa de china) Arbusto denso siempreverde de hojas ovadas anchas de hasta 8 em de largo y aumerosas carmesíes, de corta duración, que miden 7/10 em de ancho A y E 1,5-3 n:

01 Da 🗸 🗷



Hibisrus rosa-sinensis 'Cooperi' Este cultivar se remonta a la época victoriana. Tiene hojas mas estrechas, con estrías blancas y rosadas. A y E 1,5-3 m

图 🛦 🖊 😇

MALVAROSA, véuse Alcea rusra p. 78 véuse Hierochloë odorata, p. 139 MADRESELVA, véuse Lonucera japonica, p. 153 11 PULO, véase Humalus rapidus, p. 140 MARRI BIO, véase Marriduan valeure, p. 156 véase Epimédian sagiranum, p. 123



Hibseus sabdariffa
Perenne de base leñosa, tallos esp nosos y
hojas pa mendas- obuladas de hasia 15 cm
de argo y flores amarillo pálido
nas ino meme roxadas. El cá iz se vocive
rojo brillante al desarro larse las cápsulas

HIERACIUM

\$ 2.5 m B 2 m

En este género complejo hay 250-260 especies, distribuidas por Europa, Asia del Norte y Occidental, África del Noroeste y América del Norte. H pulosella es nativa de los sitios secos y herbosos de Europa. En muchos casos las especies son grupos de microespecies, capaces de producir semillas viables sin fertilización. La mayoría de las ve.osillas son tipo maleza, pero algunas se cultivan en los jardines de rocas. Hieracium proviene del guego hierakton, un nombre dado a diversas especies similares al diente de león.

HIEROCHLOË

En este género hay 15 especies de hierbas fragantes perennes, que crecen sobre todo en las regiones templadas Hodorata crece en lugares túmedos y herbosos en las regiones más frías de ambos temisferios. Hierochloë está estrechamente relacionada con el género Anthoxanthum (véase p. 85), con el que comparte el mismo olor característico a paja recién cortada cuando se seca Hierochloé, se quemaba en Nuevo México como puenso.



Hieracium pilosella (pelostila)
Perenne velluda que forma rosetas. Las hojas elipticas de unos 7 cm de largo tienen las caras inferiores blancias y afelpadas. Desde finales de primavera hasta otoño aparecen flores amanillas de 3 cm de ancho. A 5-30 cm, E indefinida

□ ★ **



Hierochloé odorata
Perenne vigorosa, caduca, que forma matas de hojas puntiagudas, lineales de 0,5 cm de ancho. En primavera aparecen panículas pramidales de espiguillas ovadas marrones A 25-50 cm, E 40-60 cm.

图目》》 道 中非常

MASTRANZO, véase MENTHA, pags. 158—50-Monarda, p. 160 RABANO RUSTICANO: véase Armoracia rusticoma, p. 87

HORDEUM

En este género hay unas 20 Eespecies de hierbas anuales y perennes, distribuidas a través de las regiones templadas septentrionales y América del Sur. En general, H. vulgare sólo se encuentra en la naturaleza escapada del cultivo. Plinio se refirió a la cebada como «el alimento humano más antiguo», una parte esencial de la fabricación del pan y la cerveza. Es uno de los granos más resistentes y crece con éxito en partes de Alaska, Siberia, Laponia y especialmente en Tíbet, donde es el alimento básico.

HOUTTUYNIA

n este género hay una única especie de acuática ribereña perenne, nativa de Japón, China, Laos y Vietnam. H. cordata está ampliamente cultivada como ornamental para suelos mojados y aguas poco profundas. En condiciones ideales es invasiva, y constituye un tapizante excelente. La planta completa tiene un aroma poco común a naranja-cilantro, especialmente intenso en los rizomas Houttuvnia debe su nombre a Maarten Houttuyn (1720-1794), un famoso médico y naturalista holandés



Houttaynia cordata 'Chameleon' Un cult var más colorido que H. C. 'Vari, gata', Las hojas tienen dibujos irregulares amardios y rosado bi hantes A 15-60 cm, L. ndel n da

FQUISETO, véase Equisetum arvense, p. 123 CINOGLOSA, véase Comglossum officinale p. 1-5



Hordeum vulgare (cobada)
Hierba anual de hojas verde pándo y 6 hileras
de flores en espigas cilíndricas de basta 10 cm
de altura. Las semillas están cubiertas de una
bráctea membranosa parecida a una escama
A 50-90 cm. E 30 cm.

图 · 卢沙 * * *



Houttuynia cordata
Perenne aromática rizomatosa de tallos
verticules ramificados y bojas puntagadas
púrpura verdosas. En verano aparecen flores
insignificantes, rodeadas de 4-8 brácteas
bancas en cabezuelas conicas. A 15-00 cm
F. indefinica.

SD# / ***



Houttuvnia cordata 'Flore Pieno' Este cultivar es parecido a la especie, pero tiene bracteas blancas más aunicrosas en las cabezuelas. A 15-60 cm. E indefinida

SIEMPREVIVA, véase Sempervivum, p. 1. 1

HUMULUS

En este género hay dos especies de perennes trepadoras, distribuidas por las regiones septentrionales templadas H. lupulus crece en Europa, Asia Occidental y América del Norte. Las flores masculinas y femeninas aparecen en plantas separadas. Desde el siglo ix, el uso del lúpulo en la fabricación de la cerveza se hizo popular, gracias a sus cualidades de preservación y reemplazando las hierbas amargas, tales como G. hederacea. Enrique VI y Enrique VIII de Inglaterra lo prohibieron como «maleza malsana».



HYDRANGEA

n este género hay unas 100 especies de arbustos, árboles

caducas y siempreverdes; crecen

Indonesia y América del Sur y del

Norte; H. arborescens es nativa

del este de EE, UU, Muchas

hortensias se cultivan por sus

proporción de flores estériles,

cuyos sépalos tienden a ser más

grandes. El nombre Hydrangea

proviene del griego hydor, «agua»,

y angos, «jarra» y se refiere a los

cultivares tiene una gran

ramilletes florales vistosos. Los

pequeños y trepadoras de raíz

en China, Japón, el Himalaya,

Humulus Iupulus (luputo) Trepadora herbacea enrollada de tallos cerdosos y hojas dentadas de 3-5 lóbulos de hasta 15 cm de largo. Las flores masculmas diminutas son redondas y crecen en ramilletes ramificados, las femeninas más grandes aparecen sobre «estrobilos» debajo de brácteas verdes blandas. A 3-6 m

DE CO . / / # ***



Hydrangea arborescens Arbusto abierto caducio de ho las denladas de hasta 18 cm de largo. En verano aparecen flores blancazeas fertiles y flores blanco cremoso estériles en cornobos de 5-15 un de ancho A 1 3 m, F 1,2-2 m



Hamulus lupulus 'Aureus' Este caltivar tiene forlaje amanilo verdoso y se encuen ra entre les mejores trepadoras de hojas doradas, con poca o ninguna tendencia abrasarse a sol A 3-6 m

图图图 外侧线 牛本东

HYDNOCARPUS

En este género hay unas 35 Eespecies de árboles siempreverdes entre medianos y grandes, y crecen en el subcontinente Índico y Malasia. Pertenece a las Flacourtráceas, que comprende unas 1.250 especies en total. H. kurzii, nativa de los bosques húmedos del sudeste asiático, es una de las pocas especies importantes de la familia. «Chaulmoogra», la palabra bengalí que designa la hierba utilizada para curar la lepra, es el nombre común que también se usa para H. wightiana y H. anthelmintica



Hydnocarpus kurzii (chaulmoogra) Arbol grande cuyo tronco mide hasta 1.2 m de diametro y hojas lanceoladas corráceas de anos 22 cm de largo. En verano aparecenflores masculinas y femeninas respectivamente, seguidas de bayas redondas que contienen 12/18 semillas en un pulpa aceitosa. A 20-30 m. E 15 m.



Hydrangea arborescens 'Annabelle' Las cabezuelas de este cultivar son ann mayores que las de H. a. 'Grandiflora alcanzan hasta 30 cm de ancho. A 1-3 m. E.

HYDRASTIS

En este género hay dos respecies de perennes recomatosas que crecen en la region noroeste de América del Norte (H. canadensis) y Japón. Hydrastis comparte los mismos hábitats que el ginseng americano (Panax quinquefolius, p. 170); por ello, los excavadores de «seng» aumentan sus ganacias recogiendo plantas de Hydrastis H. canadensis es escasa y difícil de cultivar



Hydrastis canadensis

Perenne de rizoma grueso amasillo y hojas palmeadas profundamente dentadas. A finales de primavera aparecen flores blancas insignificantes de estambres verde blancuzeos, seguidas de frutos rojos no comestibles. A 20-38 cm. E 15-30 cm o más

HYSSOPUS

En este género hay cinco
Lespecies de perennes
aromáticas, que crecen desde las
regiones mediterráneas hasta
Asia Central. H. officinalis,
nativa de Europa central y
meridional, Asia occidental y
África del Norte, es una planta
excelente para atraer abejas y
mariposas. También se puede
cultivar como seto bajo en
jardines de nudos. H. o. subesp.
aristatus es un subarbusto vistoso
de floración tardía. Hyssopus es
el nombre que utilizó Hipócrates,



Hysropus affernatis thisopo Perenne semi siempreverde de base leñosa y boras lineales de hasta 2,5 cm de largo a finales de verano aparecen esp gas compactas de flores púrpura-uzules trara vez ros el si o biancas) bilabiadas A 45-60 cm, 1,60-90 cm.

夕区数 6 6 7 10 米本市

HYOSCYAMUS

En este género hay 15 L'especies de anuales, bienales y perennes, que crecen en Europa occidental, África septentrional y el sudoeste as ático. H. niger se desarrolla en suelos pelados y arenosos, a menudo cerca del mar. Algunos beleños se ven ocasionalmente en tardines de hierbas. Son plantas interesantes para laderas secas o paredes, pero es raro que se cultiven. Hyoscyamus viene del griego hys, «cerdo», y kyamos, «judía», tal vez porque los cerdos pueden comer el beleño sin envenenarse



Hyoscyamus niger (beleño)

Anual o bienal fétida, de hojas ovadas verde pálido de hasta 30 cm de largo, que son velludas y pringosas. Desde primavera a otoño aparecen flores color crema con venas purpura, seguidas de cápsulas de 1 cm de largo. A 60-90 cm, E hasta 1 2 m

2230 ***

HYPERICUM

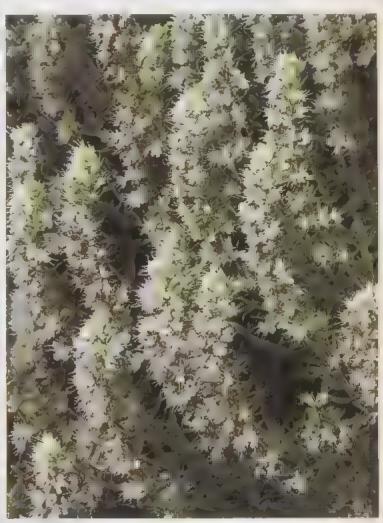
En este género hay 370

L'especies de anuales, perennes y arbustos y subarbustos caducos sem y siempreverdes, que crecen sobre todo en las regiones empladas. H. perforatum es nativa de los bosques y setos curopeos y de Asia templada. Este grupo variado proporciona elegantes plantas de jardín para la mayoría de los emplazamientos. Es posible que Hypericum provenga del griego hyper, «encima», y etkon, «imagen».



Hypericum perforatum (hipérico)
Perenne vertical rizomatosa de base leñosa y
hojas romas lineales-ovadas. En verano
aparecen flores amarillas de 5 petalos y
moteadas de pequeñas células de secreción.
A 30-60 cm, F 15-45 cm

夏国 関連 米本米



thyssopus officinalis f albus (hisopublanco) I sta variante tiene flores blancas. Es bucha como planta ejemplar única a como seto informal para jardines y borduras blancas. A 45-60 cm, E 60 90 cm

双四周日本子根 中非非



Hyssopus officinalis subesp. aristatus
Una variante compacta con espigas de flores
más pequeñas que las de la especie
Aparecea más bien a finales de verano.
A y l: 30 cm

万卢双 6 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1



Hyssopus officinalis financias.
Una bomin forma de hisopo cosado, que se combina hien con hierbus de hojas grises.
Como las artemisas. A 45-60 cm. E 60-90 cm.

□ 产民 ● ● ● ● ***

I OLEN DE ISLANDIA, vease Cerruria coundrea p 105 LANG LANG, véase l'ananga odorata, p 99 COLEOS, véase Pietrunihus ambonicus, p. 179 véase Walfiporte e a 10 p. 772 CAPUCITINA vease Impueroum mants p. 215 TAMARINDO véase Immurindus natura p. 207

LEX

En este género hay unas 400 Eespecies de árboles y arbustos siempreverdes y caducos que crecen en todo el mundo, especialmente en las zonas templadas y tropicales de Asia y las dos Américas. Hay muchas especies en cultivo; la más conocida es l. aquifolium, una especie muy variable que crece en Europa occidental y meridional, África del Norte y Asia occidental, I. paraguensis es nativa de Paraguay, Brasil y Argentina; I. verticillata crece en pantanos de América del Norte.



Hex aquifolium (acebo)
Arbol o arbusto stempreverde pequeño de hojas ustrosas y coridicas, y márgenes oncalados y espinosos. En verano aparecen flores pequeñas blancuzcas y perfun adas sobre la leña más vieja las masculinas y femeninas sobre plantas.

separadas. Las últ mas producen bayas rojas

₽ ★ * *

venenosas. A 3-20 m. E 6 m.



tlex aquifolium 'Ferox Argentea'
Este cultivar es masculno, de rami as
púrpuras y hojas pequeñas, que tienen
bordes blinico cremoso y espinas en toda la
cara superior. Crece más despacio que la
especie. A 6 m, E 4 m

6 ***

véase Abrus precatorius, p. 70 RUBIA DE LA INDIA véase Rubiu cordigol a p. 193 vense Mormda estrijoha, p. 161 vense Brassica juncea, p. 95



llex aguifolium 'Madame Briot' Un cult var fementno de ramas verde purpuras, bayas escartata y hojas grandes de nervio central grueso, cuyos márgenes son manho bril ante e irregulares. A 10 m,



Hex paraguensis (yerba mate Árbol siempreverde de hojas elíptico-ovadas de hasta 12 cm de largo, con bordes festoneados. En las axilas de las ramas más jóvenes aparecen pequeñas flores blanco verdosas, seguidas de racimos de bayas rojo profundo. A 15 m; E 10 m



oth oth stin



ltex verticillate

Arbasto cadaco, grande y con chupones, de tiquis elípticas y dentadas de hasta 7 cm de largo. A princ pios de verano aparecen flores baneas insignificantes, las plantas emen nas portan bayas rojas venenosas. A 25 n. E 1,2 3 m

10 a & * *

IMPATIENS

En este género hay unas 500 Eespecies de anuales, perennes y subarbustos resistentes a las heladas y no resistentes; está cistribuido en las regiones tropicales y subtropicales de Asia y Africa. I. pallidu, que crece en as regiones de suelos calizos de América del Norte, tiene el follaje más cubierto de pelusilla y hojas más pálidas y menos manchadas que l. capensis. Las balsaminas tenen tallos suculentos, flores parecidas a orquídeas y cápsulas de cinco valvas que se abren de manera explosiva para liberar las semillas.



Impatiens pallida (balsamina) Anual alta, sin velto, de tallos saculentos y hojas verde grisáceas dentadas. En verano aparecea flores amarillas colgantes, con ocasionales manchas marrones. A 60 cm 1,5 m, E 30-60 cm.

80 A **

véase Phytolacca actuosa p. 176 SANDALO BLANCO vease Sententian album p 198

INULA

n este género hay unas 90 especies de sobre todo perennes y subarbustos, distribuidas a través de las zonas cálidas y templadas de Eurasia. I. helenium, nativa de Europa meridional y Asia occidental, es una especie gigante que florece en verano; ofrece un punto central en un jardín de hierbas. Muchas otras se cultivan en jardines de roca y borduras por sus flores vistosas parecidas a las margaritas. Inula es el nombre en latín que Horacio usó para denominar la planta. Se piensa que es una variante de Helenium, por Helena de Troya.

IRIS

En este género amplio hay unas 300 especies de perennes, que crecen sobre todo en las regiones septentrionales templadas. I. germanica var. florentina es nativa del Mediterráneo oriental. e l. versicolor, del noreste de América del Norte. La mayoría de las especies está en cultivo, y van desde las plantas para jardines de roca hasta las acuáticas. Las flores de los limos son el origen del cetro y de la «flor de lis»; los tres pétalos interiores representan la fe, la sabiduría y el valor. Iris debe su nombre a la diosa griega del valor.



Iris germanica (lino de Florencia)

Perenne fuerte con un rizoma de hasta 5 cm de espesor y hojas en forma de espada de hasta 45 cm de largo. A principios de verano aparecen flores blancas de matices violetas sobre tallos ramificados. A 60 cm-1.2 m. E indefinida.

vėase Rauvolfia serpentina, p. 189 MATACABALLOS, vease Lobelia inflata, p. 153



Inula helensum the con-

Perenne robusta de rizomas gruesos y atlios verticales gruesos. Las hojas son punt agadas y dentadas y miden hasia 70 cm de largo Desde mediados de verano a mediados de otoño aparecen flores amarillas parec das a las margaritas de hasta 7 cm de ancho. A 3 m



Iris versicolor Perenne de suelos húmedos de rizolha rastrero ramificado y hojas en forma de espada de hasta. Em de largo. En veranaparecea flores amarillas de venas púrpuras en grupos de 4-6. A 50 cm-1,1 m; F

翻曲 歌咏柳

véase Baptisia finctoria, p. 92 LAPACHO, võuse Tabehma impetiginosa, p. 207 IPECACE ANA, véase Cephaelis mecucuanho. p 104

visse Centetla astattea, p. 104 Wase Giffenia trifolioid, p. 134



Iris versicolor 'Kermesina'
Es e cultivar tiene flores de color cirnela. Al
gua que la especie, tiene hojas muy largus
en forma de espada. A 50 cm-1,1 m;
E indehn da.

JASMINUM

En este género hay unas 350 especies de arbustos, trepadoras y rastreras caducas y siempreverdes, que crecen sobre todo en África tropical y Eurasia; J. grandiflorum y J. officinale son nativas del Himalaya. J. sambac está extendida por Asia, pero es probable que sea oriunda de India. Varias especies de jazmín tienen una larga historia de uso en perfumería, medicina y para dar sabor al té. También son populares como ornamentales por sus flores exquisitamente perfumadas. Jasminum es una versión latinizada del persa yasmin.





Jasminum officinale (jazmin común)
Trepadora, vigorosa, caduca y enrollada con
tallos verdes y hojas pinnadas, que tiene 3-9
foliolos. A lo largo del verano aparecen
flores fragantes blancas, seguidas de bayas
negras. A 10 m.



Jasminum officinale 'Aureum'
Esta variante tiene flores frigantes biancias, pero difiere de la especie en que il ene hojas estriadas de amarillo. Es una trepadora de muy buen aspecto contra superficies oscuras. A 10 m

图 自 自 / / 明 非非非

□ * * *

ISATIS

En este género hay unas 30 despecies de anuales, bienales y perennes, que crecen desde Europa hasta Asia Central I. tinctoria (glasto), que crece en suelos gredosos de Europa central y meridional y en Asia occidental, es ampliamente cultivada como planta de tinte y medicinal. Durante el medioevo fue un cultivo importante, especialmente en el sur de Francia.



Isatis unctorra (glasto Bienal o perenne de vida coria con ralz principal gruesa, tallo ramificado y hojas lanceoladas de 4 em de largo. En verano aparecen numerosas flores amarillas de cuatro petalos, seguidas de semillas colgantes y negras en forma de violin. A 50 cm-1 2 m. E 60 cm

🗷 🚰 👛 🕏 🕾 🕏

ALIARIA, véase Alluria petiolata. p. 79 véase Arisaema triphyllum, p. 87





Jasminum officinale f affine
Una forma con flores más grandes que la
especie y cuyos pimpollos están matizados
de rosa. No debe confundirse con
J. grandiflorum, que es no resistente. A 10 m

图图 多子子用 多多年

POLÉ MONIO véase Polemonum cueruleum p. 180 JALAPA, véase Ipomoca purga, p. 297 véase Prseidia piscipula, p. 330 ARBOLOS CEIBA PALO BORRACHO - véase Ceiba pemandra, p. 404



jasminum samnac

Trepudora siempreverde de hojas sene llas madas de hasta 8 cm de largo. A lo largo del sño aparceen ram lletes densos de 3 o más fares h ancas, que cuando envejecen se vaelven roja púrpuras, con 4-9 lóbulos, tiecen sobre todo en los extremos de los sásagos aterases. A 10 m.

图 / / 图

JUGLANS

n este género hay 21 L'especies de árboles cadacos, que crecen desde las regiones mediterráncus. pasando por Asia oriental, hasta América del Norte y los Andes. Liegia crece en la naturaleza cesde Europa del sur hasta el sur de China. Algunos nogales se cultivan por sus hojas. smilares a los fresnos que ste en ser muy grandes; en algunas especies se vuelven amari las en otoño. Juglans proviene de la palabra latina lupiter, «Júpiter», y glans, the latan



Jasminum sambae 'Toscany'

Este cultivar escaso y de desarrollo fenio Lene hojas dispuestas de a tres y flores so itarias dobles excepcionalmente grandes. A 2 m

X / / 18



Arbol caduco de corteza gris plata y hojas divididas y aromáticas. Desde finales de primavera hasta principios de verano aparecen amentos mascultinos y espigas de flores femeninas, segurdas de frutos verde

A 35 m; E 20 m

oscuro, cada uno contiene una nuez



Juglans regia "Laciniata" Este cultivar tiene ramas ligeramente colgantes y folfolos profundamente divididos. A 35 m. E 20 m

JUNIPERUS

n este género hay unas 50 especies de árboles y arbustos coníferos, que crece en todo el hemisferio norte. J. communis, que crece en suelos tanto calcáreos como ácidos, está ampliamente extendido y es muy variable. Muchas variantes se propagan de manera vegetativa a partir de plantas masculinas y no llevan bayas. Los enebros son ornamentales populares y existen en una gran variedad de tamaños, hábitos y colores. La mayoría tiene dos tipos de follaje: hojas adultas tipo escama y hojas jóvenes puntiagudas.

JUSTICIA

Este género amplio incluye unas 420 especies de perennes siempreverdes, arbustos y subarbustos; crecen en las zonas tropicales y subtropicales de ambos hemisferios. J. adhatoda, común en India, a veces se confunde con la estrechamente relacionada J. adhatodoides, de flores fragantes. Este género incluye algunas ornamentales, sobre todo la conocida Justicia brandegeana. Justicia debe su nombre a James Justice, un horticultor escocés del siglo XVIII



Jumperus communus (enebro)
Arbusto vertical o decumbente extenso, de corteza rojo amarronada y deigada y sólo con follaje juvenil. Al principio los fritos son verdes y después se vuelven negros, con ina pelusilla gris cuando maduran, A y E 2-4 m

配合 4 / 月 ***



Justicia adhatoda Arbasto vertical si

Arbusto vertical siempreverde poco ramificado, de hojas entre ovadas y lanceoladas, de vetas prominentes y de hasta 15 cm de largo. En vetar o apersecciospigas erminales compactas de libulares blancas, con venas rosa púrparas. A 2.3 m, E 1-2 m

Ø 🐧 🖸

KAEMPFERIA

En este género hay unas 70 Eespecies de perennes rizomatosas y aromáticas, que crecen en África tropical y el sudeste asiático; K. galanga crece desde India hasta China. En los trópicos se cultivan algunas especies como tapizantes y en las regiones frías, a cubierto. Necesitan mucha humedad y prosperan junto a tiestos con orquideas que crecen al calor o en macizos debajo de estanterías en un .nvernadero. Kaempferia debe su nombre a Engelbert Kaempfer médico alemán especializado en plantas japonesas.

KALMIA

En este género hay seis o siete Eespecies de arbustos y árboles pequeños siempreverdes, que crecen en América de. Norte y Cuba. Todos tienen follaje venenoso. K. latifolia crece en zonas rocosas y secas del este de América del Norte, La mayoría de las especies se cultiva por sus ramilletes exquisitos de flores rosadas, púrpuras o blancas en forma de copa, Tal vez K. latifolia sea la más espectacular cuando florece, como planta de jardín y si vestre Es la flor del estado de Connecticut, EE. UU



Kaempferia galanga Percone baja con 2 3 hojas extendidas de 8-15 cm de ancho y flores de 3 pétalos de vida corta, que miden 2,5 em de diámetro, con manchas purpuras labrales. A 30 cm;



Kalmıa latifolia Arbusto o árbol pequeño de retoños plumosos y hojas lustrosas, lanceoladas y conáceas de hasta 5 cm de largo. A finales de primavera y principios de verano aparecen flores que van del rosa al blanco A 3-10 m; E 3 m

図 ★ * * *



Kalmia latifidia 'Clementine' Un cultivar espléadido con umbelas de pimpo los rosa profundo que se abren en flores de dos tonos rosa oscuro en el interior y lila rosado en el exterior. A 3-10 m, E 3 m.

图 6 米印象

véase Piper methysticium, p. 329

vense Ammi visnaga, p. 83

véase Pterncarpus marsupuum, p. 180 HL ACATAY véasc Tagetes minuto. p. 207 CENTAL REA, véase Centaurea, p. 104 CONSCELDA, SINFITO, yease Symphytum IEPATICA véase Hepatica nobilis, p. 138 officinale, p. 206

LACTUCA

En este género hay unas 100 Eespecies de anuales y perennes, que crecen en todo el mundo, especialmente en las zonas templadas septentrionales. L. serriola es una maleza cosmopolita, oriunda de Europa. Es más parecida a la cerraja (esps. de Sonchus) que a una lechuga (L. sativa) y no es muy recomendable como planta ornamental o culmaria. Lactuca proviene del latín lac, «leche» y se refiere a la savia lechosa. (látex), fuente de lactucarium, el «opio de la lechuga» del siglo XVIII

LAMIUM

🕝 n este género hay unas 40 Cespecies de anuales y perennes, conocidas como ortigas muertas. Se parecen a las ortigas urticantes (esps. de Urtica, véase p. 217) y crecen en toda Eurasia (L. album) y África septentrional, Las ortigas muertas se llaman así porque no provocan picazón. Sólo algunas de estas especies son lo bastante bonitas como para plantar en el jardín. Entre ellas hay cultivares ornamentales de diversas especies, como L. album, que por otra parte son malezas comunes



Lamium album (ortiga muerta blanca) Perenne velluda de rizomas rastreros y hojas ovadas de dientes irregulares, de 3-7 cm de largo. A partir de la primavera aparecen espirales de flores tubulares blancas bilabiadas A 15-60 cm. E 60-90 cm

日田 • ⊿ • * *

BISTORTA, véase Polvgonum, p. 181 véase Agastache rugosa p. 75 vėasė Sophara, p. 205 véase Brucea javanica, p. 95



Lactuca serriola Bienal fétida sin vello, de tallos espinosos y hojas espinosas cubiertas de pelusi, a de hasta 30 em de largo. En verano aparecenflores amari, las en panfeulas, parecidas a

diminutos dientes de león. A 1-1.5 m.

生理 6 1 1 1 1 1 1 1

F 30 cm 1



Lamium album 'Friday' Liste cultivar tione hojas de centros dorados en dos tonos de verde, de 3-7 em de largo Los colores son más brillantes en primavera y se desvanecen durante la floración A v E 45 60 cm

日田 1 / 中中半

véase Ledum groenlaudicum, p. 156vēase Ganoderma lucidum, p. 13

LARIX

n este género hay nueve L'especies de coníferas grandes, que abunda en las zonas frescas de hemisferio norte. L. decidua es nativa de las montañas de Europa central y de Rusia y Sibena septentrional. Los alerces se parecen a las especies de Cedrus (véase p. 103), salvo que ios estróbilos maduran en un año y que el follaje es caduco. Extensamente cultivados por su eña, también son populares como ornamentales; L. decidua es especialmente bonito en pr mavera y tiene un buen color



Larix decidua (alerce común) Conffera caduca de corteza gris rojiza, ramas caídas y rosetas de agujas suaves verde claras Los extróbilos femeninos son verticales y rosados, se vuelven marrones al madurar y miden 2,5-4 cm de largo. A 50 m, E 15 m



Laurus nobilis 'Angustifolia Un culticar inusual de hojas estrechas verde pátido de bordes ondulados, de 3-7 cm de largo. Es más resistente que la especie A 3-15 m, E 10 m

00478 **

(i) ○ i ***





Laru decidua 'Pendula' Aunque suele ser de hábito más bien descruenado, de joven el alerce llorón es un ejemplar atractivo. Este cultivar se remonta pproximadamente al año 1836. A 50 m.

■ **○ ●** ★ ★ ★

LAURUS

En este género sólo hay dos especies de arbustos o arboles pequeños, que crecen en el sur de Europa, las islas Canarias y las Azores. L. nobilis es nativa de las regiones mediterráneas. Aunque ambas se cultivar como ornamentales, la popularidad de L. nobilis como hierba culinaria hace que su cultivo sea mucho más extenso que el de L. azorica (laurel de las Canarias). Laurus proviene de la palabra latina laus, «alabanza», y se rehere a las coronas de laurel que llevaban los romanos



Larus nobiles (aurel) Arbusto compacto siempreverde o árbol pequeño de hojas corraceas puntiagudas. En primavera aparecen ramilletes de flores amarillo crema de estambres conspicuos. seguidas de bayas purpuras. A 3-15 m.

20 10 0 0 × ×

CHAPIN DE VENUS véase Cypripedium, p. 115 ACEDERII I.A, véase Cardanune pratensis, p. 10



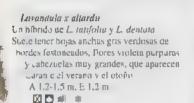
Laurus nobilis 'Aurea' Este cultivar tiene hojas matizadas de amanllo, son más bonitas en invierno y primavera. Es un poco más resistente que la especie. A 3-15 m, E 10 m

00 5 A/ **

BARDANO, véase Arcrium luppa: p. 86 ALERCE, véase Larix decidua, amba LAUROCERASO, véase Prunus laurocerasus ESPLIEGO, véase LAVANDE LA pags, 148-49 ABROTANO HEMBRA véase Sautotino chamaecvparisms, p. 198

LAVANDULA

Este género comprende 21 perennes y arbustos siempreverdes que crecen en toda la zona mediterránea, Próximo Oriente e India. Los espliegos se encuentran entre las plantas más populares para jardines de hierbas, ya que tienen colores sutiles y fragancias deliciosas. Los más resistentes se convierten en setos bonitos, mientras que las variantes no resistentes pueden cultivarse a cubierto. Los hábitos, el follaje y el color de las flores de los espliegos presentan variaciones; este último varía entre el típico azul suave hasta diversos matices del púrpura y del blanco. Gracias a su popularidad y su prolongado cultivo, los espliegos de jardín son híbridos y cultivares en su mayoría, y una identificación precisa suele resultar extremadamente difícil



Lavandula angustifolia

Pequeño arbasto de floración verantega, hojas incales de hasta 6 cm de largo, que ai principio son blancas y mego se vuelven más verges. Diminutas flores púrpuras aparecea sobre tallos de hasta 35 cm de a tura. A y E 60-90 cm 部 👅 a 🥜



Lavandula angustifolia Hideote Pink

Este cuitavar frenc an hab to similar a L. a. 'Hidcote, pem t ene hojas lineales y flores lila rosadas de menor fragancia

A v E 30 6: cn 图 4 4 4 9

Lavandula angustifolia 'Miss

Un nuevo producto de Norfoix Lavender, Inglaterra, que probablemente sea el mejor esp ego rosado hasta la fecha sas flores soa de un rosa, nas profundo y duradero que las de Thdeote Pink' a Rosea', v su tragancia es buena. Ay E 75 cm

图 [] 《 《 图 图 法按准

Lavandula angustifolia 'Folgate'

Un cultivar ancho pero compacto de flores violetas de perfunie bastante intenso en veruno, en espigas sobre tados de anos 30 cm de argo: A 50 cm. F. 35 cm.



Lavandula angustifolia 'Imperial Gem'

Un esplicgo popular para setos. Tiene hojas estrechas gris verdosas y muchas flores púrpuras muy oscuras y trugantes, que aparecen durante todo el verano. A v E 60 cm

阻 游 米本本

Lavandulo angustifolia Royal Purple

A 30-60 cm; E 30 cm.

図 1 4 / 1 章 ***

Cultivar grande apto para setos, de hojas estrechas gris verdosas, y espigas largas de l'lores purpura profundo, que conservan el color despues de secarlas. A y E 80 cm

B D . 11 1 11

Lavandula lanata

Arbusto pequeño de liojas

de blanco y espigas de

flores lilas, delgadas y

mediados de verano

A 60 cm, E 50 cm.

de tallos largos a partir de

Un cultivar muy popular para setos, de

grises y flores muy perfumadas violeta

oscuro en verano, en espigas compactas

sobre tallos de 30-35 cm de largo

hábito compacto y vertical, hojas lanceoladas



El espliego rosado original, cuyas hojas son mas verdes que er ses A 23-45 cm. E 30-45 cm

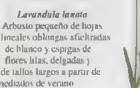
Lavandula engustifolia 'Munstead'

Cultivar compacto de floración temprana. Tiene hojas pequeñas y flores muy perfumadas de color azul lavanda brillante sobre espigas flojas en talios que miden hasta 30 cm de largo A 30-45 cm, E 75 cm

田口をオクボ



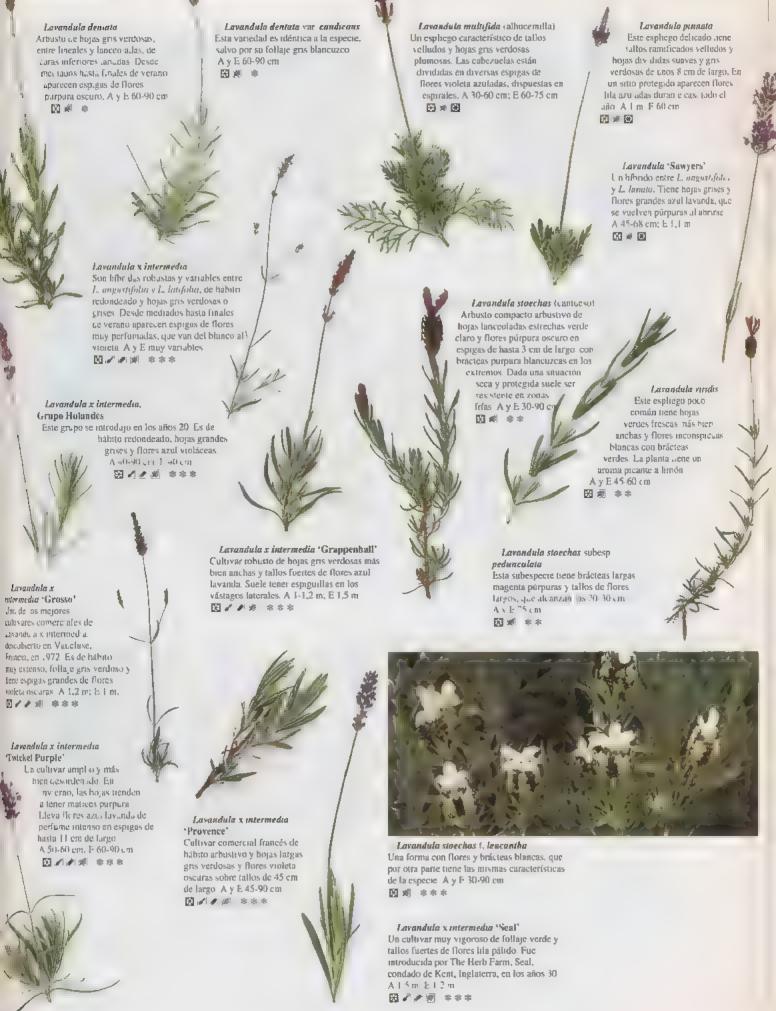
Lavandula angustifolia 'Nana Alba' Cultivar enano, compacto y vertical creado en los años 30. Tiene nojas I neales grisplateadas de 2,5 cm de argo. Es ideal para recipientes, jardines de roças, borduras bianeas y setos. A 15-30 cm, E 15-45 cm 京 日本 インタ の 中央







148



LAWSONIA

En este género hay una sola siempreverde, que crece en África septentrional, el sudoeste asiático, Australia y está aclimatada en América. Se desarrolla en planicies, montes bajos y riberas de ríos. La especie se solía plantar como rompevientos para viñedos Actualmente L. inermis se conoce como «henna», que proviene del árabe. Su significado religioso deriva de su simbolización del fuego y la tierra.

LEDUM

En este género hay cuatro respecies de arbustos siempreverdes de desarrollo bajo, que crecen en los brezales húmedos de las regiones frescas septentrionales . L. groenlandicum crece en la naturaleza en América del Norte y Groenlandia. Todos los Ledum se cultivan y se convierten en plantas ordenadas parecidas a los rododendros, aptos para los bordes de estanques y ardines de turba. El follaje seco de L. groenlandicum es un sustituto aceptable del té y fue usado como tal durante la ndependencia de los EE. UU.

LEONURUS

En este género hay cuatro Bespecies de bienales y perennes verticales, que crecen en toda la Eurasia templada. L. cardiaca, nativa de Europa, incluyendo Rusia meridional y central, y la parecida L. sibiricus, nativa de Siberia, China, Corea y Tajwán, resultan bonitas en primavera, que es cuando el foliaje de nervios destacados profundamente dividido presenta su mejor aspecto. Se cultivan extensamente en los jardines de hierbas, donde proporcionan un fondo atractivo para las hierbas de follaje poco interesante.



Lawsonia mermis (henna)
Arbusto espinoso variable de hojas oblongas de hasta 5 cm de largo. En verano aparecen pequeñas flores blancas y rosas, muy perfumadas en paniculas de hasta 40 cm de argo, seguidas de frutos en forma de capsulas. A 6 m, E 5 m.

27 St C 0 2 2 2 3



Ledum groenlandicum

Arbusto siempreverde vertical de ramas lanudas y hojas aromáticas de 2-6 cm de argo, cuyas caras infentores son rojo marrones. En primavera y principios de vertino aparecen flores pequeñas y perfumadas en ramilletes redondeados A y E . m

■ ● 非申申



Leonurus cardiaca (carcíaca)
Perenne de aroma intenso, tallos púrpuras y
hojas patmeadas profundamente fobuladas de
hasta 7 cm de largo. Desde mediados de
verano hasta mediados de otoño aparecen
flores plumosas malva hiáceas o blancas en
espirales axidares. A 1,2 m, E 60 cm

E . ***



Leonurus sibiricus
Bienal vertical de tallos ramificados, de corte
cuadrado y bojas profundamente nervadas de
hasta 10 cm de largo. A finales de verano
aparecen flores pequeñas bilabiadas que van
del rosa al blancuzco, seguidas por
nuecectlias negras. A 1 m, E 60 cm

S 😈 🏺 🛪 🛊 🛪

LEVISTICUM

En este género hay una única Lespecie perenne, que crece en la región mediterránea oriental. L. officinale resulta útil ya que produce retoños nuevos a principios de primavera, cuando hay pocas hierbas frescas disponibles. En los textos medievales, el levístico aparece como luvesche (francés antiguo). Tanto Levisticum como levístico son corrupciones del latín ligusticum, de Liguria, porque L. officinale solía crecer en abundancia en Liguria, Italia



Levisticum officinale (levistico) Perenne grande con aroma a apio, de rafces gruesas y carnosas, tallos huecos y hojas sa divididas de hasta 70 cm de larga. En verso aparecen diminutas flores amun, as, seguido de diminutas sem tlas aromát cas. A 2 m E 1 m.

ARNICA, véase Armea montano, p. 87 CEI IDONIA MENOR, véase Ranur una heora.

CAMOM LA PARA CENPE DES véuse Chamaemelum nobile "Treneague", p. 105 PU FRRO, véase ALIJI M, pags. 80-81 LIMÓN véase Cirus limon, p. 108 TORONJIL, véase Melissa officinalis, p. 157 véase Combopogni estrutas, p. 115 HIERBA LUISA, véase Alovsia triphylla, p. 82 véase Eucalyptus entrodora, p. 125 véase Belanicanda chinerius, p. 92

LIATRIS

En este género hay unas 35 L'especies de perennes, que só o crecen en el este de América del Norte. Todos crecen a partir ge tallos bulbosos o rizomas, L. spicata (que suele Hamarse L. calldepis en horticultura) rece de forma silvestre en lugares húmedos, en bosques rocosos, yermos de pinos y paderas. Fue introducida desde América del Norte a Europa en 1732 v ahora tiene cierta cantidad de cultivares. Todos son plantas excelentes de floración tardía para suelos fangosos junto a arroyos y estanques.



Lairus spicata (hâtride).
Perenne vertical tresa de hojas fincales de hista 40 cm de largo. Desde finales de verano hasta finales de otoño apareceo rap gas compacias de rosa púrpuras nareciais a los cardos. A 3 m. E 60 cm.



Liairis spicata 'Alba' Este cultivar es igual a la especie, salvo por las flores blancas. A 1 m. E 60 cm.

LIGUSTRUM

n este género hay unas 50 Lespecies de arbustos y árboles caducos y siempreverdes, extensamente distribuidos por Europa, África septentrional, el este y el sudeste asiático y Australia L. lucidum crece en las laderas de los montes y junto a caminos en China y Corea. Las flores tienen un aroma intenso, a veces fétido. Ligustrum es la palabra latina utilizada por Plinio para designar la alheña, posiblemente derivada del latín ligare, «atar», referido al uso de las ramas flexibles como cordajes.



Ligistrum lucidum

Pequeno árbol o arbusto siempreverde de hojas lustrosas, verde oscuras y ovidas de 7.5.15 cm de largo. Desde finales de verano aparecen flores diminutas, de color blacco cremoso y perfumadas, seguidas de bayas azul negruzcas. A 15 m; E 3 m.



Legustrum lucidum "Excelsum Superbum" Un cultivar estriado excelente, de hojas verde bri lantes con bordes amarillos y manchas verde pátido. A 15 m; E 3 m

日間 1. 炒 水水冷

LIGUSTICUM

En este género hay 25 especies Ede perennes, que crecen en las regiones septentrionales templadas y está estrechamente relacionado con Levisticum officinale (levístico, véase p. 150) L scoticum es una planta similar a, apio que suele cultivarse en jestos y crece en Europa, Groenlandia y América del Norte. En China, el cultivo de L. sinense para el comercio de hierbas es extenso; el más común es L sinense 'Chuanxiong' El nombre Ligusticum viene de la palabra griega ligustikas: describe na planta que crece en Liguria.

☑ ▲ ● ***



Lagusticum scotleum
Perenne de tallos verde rojizos y hojas lustrosus, divididas en tres flósculos anchos dentados. En verano aparecen flores verde blancuzcas, seguidas de diminutas semillas entre oblongas y ovoidales. A 5-90 cm. E 10-60 cm.

四四回图 4 6 4 4 4 4

PIF DE GATO, veuse Amennaria dioica, p. 84 véase Aralia racemosa, p. 86 HIFRBA CANA, véase Senecio aureus, p. 202

B a a a

LILIUM

n este género hay unas 100 respecies de perennes bulbosas que crecen en las regiones templadas del hemisferio norte. L. candidum es nativa del Mediterráneo oriental. Muchas azucenas se cultivan como ornamentales. El cultivo de L. candidum puede ser incierto: sólo florecerá si las condiciones son absolutamente correctas. Es un símbolo de pureza asociado a la Virgen María; en la época precristiana estaba consagrada a Juno. consorte de Júpiter y reina de los cielos.

GUAYACO, PALO SANTO, véase Gunus un afficiale p 136 AZUCENA, vease Libian, urribo MUGUTTE véase Convallario majatis, p 111 12 a s s



Lahum candidum (szacena, hrio de San Aptonio)

Perenne de bulbos escamosos amaril o pálico y tallos rojo oscuro con hojas fanceoladas de hasta 7 cm de largo. En verano aparecen 5-20 flores de color blanco puro, cuya base interior es amarilla. A 1-1.5 m. F 30-45 cm

LIMA, véase Citrux aurantifocia, p. 108

ECHULA, véase Luciuca, p. 146 LLODONFRO, véase Gassypain herbaceum.

LINARIA

En este género hay unas 100 Eespecies de anuales y perennes, que crecen en Europa y las regiones templadas septentrionales. L. vulgaris, que crece en las praderas y entre setos, es una planta de cultivo fácil y floración tardía. A veces ocurre una forma pelórica (monstruosa), que tiene emco espuelas en lugar de una normal. Entonces las flores parecen tener una forma regular, en lugar de la irregular habitual. Linaria viene del griego linon, «lino», y se refiere a las hojas de la planta parecidas al lino.

LINDERA

En este género hay unas 80 Especies de árboles y arbustos caducos y siempreverdes, a menudo aromáticos, y está relacionado con el faurel (Laurus nobilis, véase p.147). La mayoría crece en el sur y el este de Asia y dos especies crecen en América del Norte: L. benzoin es nativa de las zonas húmedas del sudeste de EE. UU, Algunas se cultivan como ornamentales por su follaje aromático; las especies caducas son colondas en otoño. Esnecesario el cultivo conjunto de flores masculias y femeninas para que fruten.

LINUM

En este género amplio hay unas 200 especies de anuales, bienales, perennes y arbustos, que crecen en las regiones templadas septentrionales. Algunas se cultivan como ornamentales, y producen numerosas flores de colores brillantes a lo largo del verano, L. usitatissimum, que sólo existe cultivada, también es una de las plantas cosechadas más antiguas del mundo: se cultiva como fuente de lino desde el 5000 a.C. En el siglo viii, el emperador Carlomagno decidió que había que consumir semillas de lino para conservar la salud.



Linaria vulgaris (linaria)
Perenne delgada vertical de hojus lineales
Desde verano hasta otoño aparecen flores
amarillas parenjadas en el borde y una
mantas anaranjadas en el borde y una
espuela de 1 em de largo. A 15-90 cm,
E 10-45 cm.

图 * **



Lindera benzain

Arbusto aromático caduco de hojas ovadas que se vuelven amarillas en otoño. En primavera aparecen ramilletes compactos de flores verde amarillenias, seguidas de hayas rojo vivo en plantas femerunas. A y E 5 m.

528867 ***



Linum usitalissimum (Info)
Anual vertical de hojas estrechas verde
grisáceas de hasta 2.5 cm de largo. En verumo
aparecen flores azul cielo, seguidas de
cápsulas esféricas que contienen semillas
brillantes, ovaliadas y planas. A 80 cm-1,2 m,
E 30-60 cm

學習問□ ♠ ≠ 参お本

PIF DE LEON véase Alchemila xanthochlora. p. 7)
BIJA. véase Bixa orellana, p. 94
REGALIZ, véase Glwwrthia glabra, p. 135

LIPPIA

En este género hay unas 200 Especies de arbustos y árboles pequeños, no resistentes y semirresistentes, que crecen en África tropical y las Américas. L. graveolens crece en zonas secas desde Texas hasta América Central. Luppia está estrechamente relacionada con Aloysia; en una época, A. triphylla (hierba luisa) se clasificaba como Lippia citriodora En las regiones más cálidas del planeta se recogen silvestres o se cultivan una docena de especies o más por su follaje aromático, pero es raro verlas en las regiones templadas septentrionales

Liquidambar

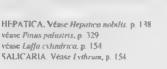
En este género hay cuatro
Lespecies de árboles caducos,
que crecen desde América del
Norte y Europa hasta China.
L. orientalis crece en zonas
húmedas del oeste de Asia:
L. styraciflua, en bosques húmedos
desde EE. UU. hasta Guatemala
Tienen elegantes hojas similares al
arce y un color espectacular en
otoño. Las especies cultivadas sólo
alcanzan la mitad de la altura de
las silvestres. Liquidambar viene
del latín liquidus, «líquido» y
ambar, «ámbar», y hace referencia
a la resina fragante producida por
el árbol



Liquidambar orientalis (árhol del estoraque)

Arbol caduco arbustivo, cuyas hojas tienen mayormente 5 lóbulos de bordes dentados irregulares. En primavera aparecen flores indiscernibles, seguidas de pequeños frutos espinosos en forma de bola. A hasta 30 m, E 5 20 m

□ ★ * * *





Lappia gravealens
Arbasto aromático de hojas erápticooblongas plumosas y arrugadas, de hasta
6cm de largo. Desoc primavera hasta
invierno aparecen pequeñas flores h ancas a
menudo con un centro amare. o. A 2m,
E 30cm 1.5m

Ø 🖊 🗓



Liquidambur styraciffua serbocoolestoraque, ocnyol)

Arbol caduco grande de hojas fustrosas que se vuelven amariFos y carries/es en nioño En primavera aparecen flores discretas cuando se abren las hojas naevas y fragan es seguidas de frutos glotiosos y estimosos A 30 m, E 20 m bajo cu Lvo.

NISPERO DEL JAPÓN véase Erlobotrya japuntea, p. 12 /

Nel I MBO, véase Nelumbo, p. 764 LEVÍSTICO, véase Levisticum, p. 150; Ligusticum, p.35.



Liquidambor styraciflua 'Aurea' un cultivar americano de hojas con manchas anurbas. Prospera en zonas de veranos a idos. Es may parce do a L. x. 'Vanegata', tiguaos expertos lo consideran un sinónimo. La A v. l. aún no han sido de erminadas, va que anguna planta de este cultivar se ha lesarrollado por compteto.

四十十四 東京 東京 本 四

LITHOSPERMUM

En este género hay unas 59

Cespecies de perennes
nzomatosas, que crecen en todas
las zonas templadas salvo
Australasia. L. erythrorhizon
crece en laderas soleadas de
China, Corea y Japón. Hasta hace
poco, este género comprendía
diversas especies arbustivas, que
ahora se conocen como Lithodora,
extensamente cultivadas en
jardines de rocas. Muy pocas de
las especies perennes tienen valor
como ornamentales.

Lithospermum viene del griego hthos, «piedra» y spermum, «semilla».

LOBELIA

En este género amplio hay unas 2360 especies de anuates, perennes, arbustos y árboles pequeños caducos y siempreverdes, Listribuidos a través de las regiones templadas y tropicales, especialmente en las Américas; L chinerists es nativa del este de Asia; L. inflata es común en el centro y el este de América del Norte. Proporciona una amplia gama de plantas vistosas de floración prolongada aptas para la mayoría de ligares, incluyendo el suelo húmedo ylos recipientes. Lobelta debe su nombre a Matthias de l'Obel, médico de Jaime I de Inglaterra.



Liquidombar styracifina "Worplesdon"

Este cultivar tiene hojas largas y
estrechamente lobuladas, que se vuelven
amarillas y anaranjadas en otoño. En cuanto a
L. a. "Aurea", la A y E de este cultivor de
introducción reciente aun no han sido
determinadas, ya que minguna planta hu
alcanzado la midurez

□ ● / ● お糸字



Lithospermum erythrorhizon (especie de horraja)

Perenne vertical de vellos gruesos y raíces gruesas que se vuelven purpuras al secarse. Tiene hojas lanceoladas y flores blancas, que aparecen en tamilletes en verano, seguidas de nuececillas verde blancuzcas. A 40-70 cm. E 30 cm.

② ■ ***



Lobelia chinensis

Perenne rastrera defgada, que arraign en los nudos, de ramas ascendentes y hojas lanceoladas de basta 25 cm de largo. En verano aparecen flores que van del blanco al rosa púrpura, solitarias o en parejas. A 20 cm; E indefin.da

₹ ■ **©**



Labelta inflata (matacaballos)

Anual extensa plumosa, de bojas ovadas dentadas de 5-8 cm de largo. En verano aparecen flores azules, a menudo matazadas de rosa, seguidas de cápsulas hinchadas de 2 valvas. A 20-60 cm. E 10-30 cm.

日 🖈 🖈 * * *

LONICERA

n este género hay unas 180 especies de arbustos y trepadoras caducas y a veces siempreverdes, que crecen en todo el hemisferio norte hasta México y las Filipinas; L. japonica es nativa del este de Asia y está aclimatada en Australia y partes de EE. UU. Muchas se cultivan como ornamentales, sobre todo por las flores. Una de las más populares es L. japonica, en especial su cultivar de floración larga y muy fragante: L. j. 'Halliana'. En EE. UU. ha escapado del cultivo y se ha convertido en una maleza considerable.



Lonicera japonica (madreselva del Japon Trepadora enrollada siempre o senti siempreverde de tallos huecos y velludas y hugas ovadas plumosas de hasta 10 cm de largo. En verano y otoño aparecen flores blancas fragantes, sega-das de hayas negras venenosas. A hasta. O m

2 3 6 * 8



Lonicera japonica 'Aureoreticulata'
Este es un cultivar de L. j. var repens, de
matices púrpuras. Tiene nervivos amarillos y
es especialmente apta para cubrir elementos
de aspecto desagradable o pura cultivar junto
a arbustos de pared de follaje escaso.
A basta 10 m.

四侧 章 辛辛

LUFFA

En este género hay seis Eespecies de anuales trepadoras de aroma desagradable, relacionadas con los pepinos y los melones, crece en todas las regiones tropicales. L. cylindrica crece en África y Asia tropical, Los frutos grandes contienen un red de fibras: la conocida esponja de baño, que persiste mucho después de que la carne se haya descompuesto. Son resistentes al moho, incluso mojadas repetidamente L. cylindrica puede cultivarse en el exterior en regiones cálidas o a cubierto en climas fríos.

LYCIUM

En este género hay unas 100 Eespecies de arbustos caducos y siempreverdes, a menudo espinosos, que crecen en la mayoría de las regiones templadas y subtropicales. L. barbarum, nativa de las tierras bajas de China, es venenosa, pero sin embargo es un arbusto útil para setos de desarrollo rápido, en especial en situaciones costeras o en riberas arenosas inestables. En cultivo a menudo están etiquetadas como L. europaeum. Lycium viene del griego lykon, el nombre que Dioscórides dio a un arbusto espinoso de Licia, en Asia Menor.

LYCOPERDON

Tn género cosmopolita de 50 especies de hongos saprófitos. L. perlatum es común en zonas boscosas en todas las regiones templadas. Todos producen setas en forma de globo, que liberan las esporas en nubes cuando la carne madura se rompe. Las esporas son muy irritantes para los pulmones. Muchas especies de Lycoperdon son comestibles de jóvenes; sin embargo, la carne cambia de textura y color (de. blanco al marrón) cuando se desarrollan las esporas y se vuelve incomestible.





Luffa cylindrica (paste)
Trepadora anual de zarcillos de hojas grandes y cerdosas. Tanto las flores femeninas como las masculinas son amanti as y de nervios gruesos, los tallos de las masculinas son más cortos que las femenias. Unos frutos cilíndricos verdes de hasta 50 cm de largo se vuelven amantillos al madicar. A 15 m.



Lycium barbarum

Arbusto caduco arqueado, cara vez espinoso, de hojas ovadas y pequeñas flores púrpuras en forma de embudo que aparecen en verano, seguidas de bayas ovuidales, que van de anaranjado al rojo. A 4 m; E 3 m

MM = ***



Lycoperdon periatum (cuesco de lobo)
Hongo en forma de pera o de mazo, de piel
granulada que pasa del blanco al marron
amarillento. La piel se perfora en la cuma.
liberando esporas amarillo marrones en
otoño. A 2.5-9 cm, E 2,5-6 cm.

VINCAPLRVINCA DE MADAGASCAR, véase Cathorondus roseus, p. 102 RUBIA, véase Rubia, p. 193 LIRIO DE SAN ANTONIO, véase Lilium

LYCOPODIUM

LYCOPUS

En este género amplio y
cosmopolita hay unas 450
especies de licopodios
siempreverdes perennes, cuyo
hábito puede ser terrestre o epífito.
L. clavatum está extendido por las
regiones templadas. Hay plantas
originales con hojas pequeñas,
parecidas a láminas o agujas que
se reproducen por esporas. Éstas
se usan en experimentos de sonido,
porque son tan finas que vibran;
también se usan en fuegos
artificiales, ya que son
inflamables

Sénero con cuatro especies de perennes que crecen en los

hábitats húmedos y de tierras bajas

de todas las regiones templadas

septentrionales, L. virginicus es

estoloníferos y tallos angulados,

pero sólo tienen un ligero aroma

mentolado. Ninguno tiene valor

ornamental, aunque a veces se

húmedos. El nombre Lycopus

proviene del griego lykos, «lobo»,

En este género cosmopolita Chay 38 especies de anuales,

perennes y arbustos pequeños de

flores púrpuras o rosadas.

septentrional, es una especie

longeva adaptable, con una

ricos. En muchos sitios ha

convirtiéndose en maleza

viene del griego lythron,

uso medicinal de la planta,

invasiva. El nombre Lythrum

«sangre», que podría referirse al

escapado al cultivo.

gama de cultivares de colores

vistosos para suelos húmedos y

L. salicaria, nativa de

Europa, Asia y África

cultivan L. virginicus y

L. europaeus en lugares

y pous, «pie».

LYTHRUM

parecidos a Mentha (véase

pp. 158-159), con rizomas

nativa del sudeste de EE, UU, Son-



Lycopudium clavatum (heopodic Perenne rastrera de ramas verticales bitidas y hojas verticales lanceo adas y ahusadas. Las ramas verticales, bifidas en forma de mazo, que aparecen en verano, I betan esporas amaridas. A 12 cm. E., m

38 A ***



Lycopus virginicus

Perenne de talios velludos y hojas may dentadas de 6-9 cm de largo, cuyas caras inferiores son afelpadas y púrpuras. A finales de verano aparecen flores diminutas blancas, a veces matizadas de púrpura, seguidas de nuececit as triangulares. A 20-80 cm;

E 50-60 cm

3 🖷 🛊 🕸 🤻



Lythrum salicaria (salicaria)
Perenno alta vert cat de tallos cuadrangi, ares y hojas parecidas al sauce de hasta 7 cm de largo. Desde inicitados de verano hasta mediados de otoño aparecen flores tosapúpura brillante en espigas en estada A 60 cm 1,5 m, E 45 cm-1,2 m

E . ***

GINGO, véase Grasgo bitalia, p. 34

eundidum, p. 151
MAGNOLIA, véase Magnolia officinalis, p. 155
CULANTRILLO, véase Adiantian capillus-véneus
p. 74

MAGNOLIA

En este género hay unas 125 Eespecies de árboles y arbustos cadacos y siempreverdes. distribuidos desde América del Norte hasta Venezuela, y desde el Himalaya hasta el este y el sudeste asiático. M. liluffora crece en toda China, M. officinalis en China occidental y central; M. virginiana en el este de EE. UU. Las magnolias se encuentran entre los árboles y arbustos floridos más exóticos que son resistentes para cultivarlos en los jardines de la mayoría de las regiones templadas. Sus flores solitarias perfumadas se parecen a los limos de agua.



Magnolia liluftora

Arbusto caduco extenso, de hojas entre elípticas y ovadas de hasia 20 cm de largo En primavera, junto a las hojas nuevas aparecen flores fragantes blancas de matices púrpuras. A 3 m; E 4 m





Magnolia officinalis (magnolia)

Arbol caduco de corteza gris descamada y hojas ovadas de hasta 40 cm de largo, cuyas caras inferiores son pálidas y plumosas. A finales de primavera y principios de verano aparecen flores blanco cremoso muy perfumadas. A 20-22 m. E 10-15 m.



azul blancuzcas. En verano aparecen flores

blanco cremoso g obulares. A 9 m, E 6 m

M 23 . * * *



n este género hay unas 70 L'especies de arbustos y árboles pequeños siempreverdes, que crece en la naturaleza en América del Norte y Central; M. aquifolium es nativa del noroeste de EE, UU, Está estrechamente relacionada con Berberis (véase p. 93), diferenciándose sobre todo por las hojas pinnadas y los tallos sin espinas. Algunas mahonias tienen un follaje elegante, flores amanllas perfumadas y hayas cubiertas de pelusilla. Las especies más pequeñas, como M. aquifolium, son un tapizante excelente



Makonia aquifolium

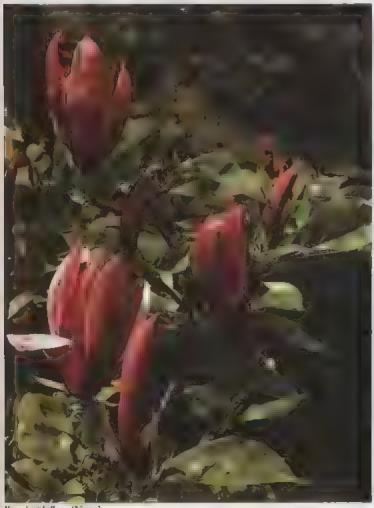
Arbusto de chupones con hojas verde oscuras espinosas y lustrosas, que se vuelven púrpura rojuas en invierno. En primavera aparecen flores amarillas perfumadas en grandes ramilletes terminales, seguidas de bayas azul negruzcas. A 1 1,5 m, E 1,5-2 m

國國 🖟 🐧 ***



Mahonia aquifolium 'Apollo'
Cultivar vigoroso de hábito bajo y compacto
y hojas de mailices marrones y pedúncillos
rojos que se vialven de color bronce en
invierno, y grandes ministes de flores
amarillo brillante. A 60 cm; E 1,5-2 m

国国首 🗸 电常常



Magnolio Ultiflora 'Nigra' Esecutivar está macho más extensamente cultivado que la especie, es de hábito compacto y tiene flores púrpura oscuro más enterosas durante un período más extenso.

图画 字母母

MAIZ, vėnsę Zea, p. 223 GLORIOSA, vėnse Gloriosą superba. p. 135 Nose Pietneurpus marsupium, p. 136 véase Junicia adhatoda, p. 299 véase CAPNIC e M. p. 100 véase Psorulea constitolia, p. 336 HELECHO MACHO, véase Decopterus filis-mas. p. 120 MALVA, véase Malva, p. 156

MALVA

En este género hay unas 30 especies de anuales, bienales, perennes y subarbustos distribuidas por Europa, Asia y África y extensamente aclimatadas en las regiones templadas y tropicales; M. sylvestris es nativa de Europa, África septentrional y el sudoeste astático. Algunas especies son aptas para plantas de borduras de fácil cultivo, incluso en suelos pobres. Algunas especies contienen mucilago en abundancia, que suavizala piel.



Malva sylvestris (malva)
Perenne robusta variable de hojas lobuladas, que suelen tener una mancha oscura en la base. Desde principios de veruno hasta otoño aparecen flores púrpura y púrpuras rosadas más pálidas de nervios más oscuros. A 45-90 cm. E 60-90 cm.

◎田田 ●/ キキキ



Malva sylvestris 'Cottenham Blue' Una malva e.egante, de flores más azules que la especie A 45-90cm, E 60-90cm

● 報報 ★ ★ ★ ★



Mulva sylvestris subesp mauritlana 'Bibor Felha'

Una versión mejorada de esta subespecie parecida a las malvas, de flores más grandes y sistrosas color magenta, a menodo semidobles de nervios púrpura negruzcos. A 1 2m, F 60-9ficm

● 図 器 ● → ***

MANDRAGORA, véase Mandragora offic marum ar ha ORNO, véase Fraxansa ornus, p. 129 MARÁV L..A, véase Catendula affic matis, p. 97

iagetes, p. 207

MARHH ANA, véase Camadus sativa, p. 99

ORÉGANO, véase URIGANUM págs. 168-169

MAEVAVISCO véase Athaeu officinalis, p. 82

MANDRAGORA

In este género hay seis Cespecies de perennes de tallos cortos que forman rosetas, distribuidas por todas las zonas mediterráneas hasta el Himalaya. M. officinarum crece en laderas rocosas de la región mediterránea En ocasiones se cultiva en jardines de hierbas como curiosidad. Mandragora es el antiguo nombre griego de la planta y podría ser una corrupción de las palabras asirias nam tar ira, «droga masculina de Namtar», ya que se decía que la planta curaba la esterilidad

MARRUBIUM

En este género hay 30 Jespecies de anuales y perennes que crecen en Europa y las regiones mediterráneas; M. vulgare es nativa de las zonas secas de toda Eurasia y África septentrional. Su atractivo principal es su follaje de pelos blancos, velludo o lanudo. Marrubium podría venir de Maria urbs, una antigua ciudad italiana o del hebreo marrob, «zumo amargo». (Parece que el marrubio era una de las hierbas amargas tradicionalmente consumidas durante la Pascua hebrea.)

MATRICARIA

En este género hay unas Ecinco especies de anuales eurasiáticas, que en ocasiones podrían vivir más tiempo como bienales o perennes de vida corta. El género ha sufrido revisiones y M. recutita, común en Europa v desde Asia occidental hasta India, suele enumerarse bajo sus sinónimos en los escritos más antiguos. De cultivo fácil a partir de semillas, ofrece un despliegue atractivo de follaje plumoso y flores parecidas a las margantas en verano. No es adecuada para céspedes de camomila.

véase Menvanthes infottata, p. 160 véase Stachys palustris, p. 205



Mandragora afficinarum mandragora, Perenne sin talto de raiz principal carnosa y ojas ovadas anchas. En principal carnosa y ojas ovadas anchas. En principara aparecen flores pequeñas, azul blancuzeas en forma de campana a ras del suelo, seguidas de frutos aromaticos amari los. A 5 cm. E 30 cm.



Marrubium valgare (marrubio)
Perenne aroma ica eñosa con ta los cub ertos
de polosilla y hojas ovadas, gris verdosas
cubiertas de pelasilta de has a 5 cm de largo
En verano aparecen flores pequeñas blancas y
velludas. A y E 20-60 cm

字 🖢 淋液球



Matricaria recutita (munzani, a Andal o bienal Julcemente perfemada Je tallos muy ranuficados y hojas linamente divididas. Devde principios de verano basta itoño aparecen flores tipo margarilas. A 15-60 cm, F-10-38 cm.

D

Pictenso, véase Bosvelila sacra, p. 95
Pistaca reatiscus, p. 78
YERBA MALE, véase lles paraguensis, p. 142

MEDICAGO

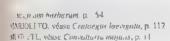
En este género hay unas 55
respectes de anuales,
perennes y arbustos pequeños,
extensamente distribuidos por
Europa, las regiones
mediterráneas, Etiopía,
África meridional y Asia. Se
ree que la M. sativa cultivada
se or ginó en Asia Central De
allí llegó a China hace 2.000
años, a Grecia en el siglo y a.C.,
y al norte de África y España en
a siglo viti durante la
expansión del imperio
Otomano, donde se hizo
conocida por su nombre árabe:
attelía.

MELALEUCA

En este género amplio hay unas L150 especies de árboles y arbustos siempreverdes, semirresistentes o no resistentes. use crecen sobre todo en Australia: M leur adendron es nativa de las zonas pantanosas del norte de Australia, el sur de Nueva Gumea y as islas Molucas, Estrechamente relacionada con Callistemon. muchas especies se cultivan por us flores espinosas, a menudo de en ondos brillantes, aunque algunas son difíciles de diferenciar La especie puede cultivarse en el extenor en regiones no muy frías o acubierto en las templadas frescas.

MELIA

n este género hay cinco L'especies de árboles y arbustos caducos y semi siempreverdes, que crece en Eurasia, África ropical y Australia. M. azederach, nat va de las zonas boscosas de. norte de India y China, está extensamente cultivado como sombreador y como árbol callejero en las zonas cálidas del planeta. Es una especie de vida corta y desarrollo rápido, resistente a la sequia, de follaje ornamental, fores perfumadas y frutos dorados abundantes, que a pesar de ser venenosos, suelen usarse como cuentas





Medicaro sativa (alfalla)

Perenne urbustiva de hojas trifoliadas que tienen flosculos ovados dentados. En verano aparecen pequeñas flores púrpuras o blas tipo guisante en racimos, seguidas de bayas que contienen muchas semillas brillantes. A 30-90 cm. E 15-60 cm.

B 回 图 ▲ // * ***



Melaleuca leucadendron

Árbol grande de corteza pálida descamada, ramas delgadas caídas y hojas estrechas puntiagudas. En verano y otoño aparecen espigas de flores delgadas bianco crenioso, de hasta 6-15 cm de largo. A 15-40 m; E variable

建工业中华



Melia azederach (árbol del paraiso o canelo) Arbol caduco de hojas elegantes doblemente pinnadas de hasta 80 cm de largo. En verano aparecen llores olas fragantes, seguidas de frutos ovados amanilos de unos 5 cm de ovametro. A 12-15 m. E 12 m

véase Podophysium pelicitum, p. 180 ALFAI FA, véase Medicago, arriba COLQUICO véase Colchicum automade, p. 110

MELILOTUS

n este género hay unas 20 L'especies de anuales, bienales y perennes de vida corta, que abarca Eurasia, África del Norte y Etiopía. El cultivo de M. officinalis, que crece en los campos y en el suelo yermo, está muy extendido para la cosecha de heno, ensilaje y abono verde. Es un añadido bonito a la bordura de hierbas y a la pradera de flores silvestres. El nombre Melilotus viene del griego meli, «miel», y lotos: «forraje» o «trébol», porque estas plantas son una fuente importante de néctar y forraje para animales.

MELISSA

n este género hay tres L'especies de perennes, que crecen en toda Europa hasta Asia Central. M officinalis, nativa del sur de Europa, oeste del Asia y África del Norte, se ha cultivado durante 2000 años. Se solía cultivar como planta para las abejas, lo que probablemente dio lugar a su nombre (del griego Melissa «abeja»). En los siglos x y XI sus usos terapéuticos fueron promovidos por los médicos árabes. M. officinalis sigue siendo extensamente cultivada en la actualidad, tanto por su aroma como por sus usos prácticos.



Melissa officinalis "All Gold" Este cultivar tiene un follaje amarillo brillante, ideal pura alegrar los rincones humedos y sombrios. Prospera con buena luz y sombra al mediodía, ya que el pleno sol la abrasa. A 30-60 cm. E 30-45 cm

9000 / # ***

REINA DE LOS PRADOS, véase Filipendula ulmaria, p. 128 véase Afromomun melegueta, p. 230



Mehlotus officinalis

Bienal vertical con lattos nervados y hojas infoliadas. En verano, aparecen flores amarillas flagrames en racinos delgados seguidas de bayas pe adas marrones A 60 cm 1.5 m. E 20-90 cm

E | ***



Melissa officinalis

Perenne aromática con la, os ovados cuadrangulares y hojas ovados y destados de 3-7 cm de largo. En verano nacen flores amanillas insignificantes en racimos axilares A 30-80 cm, E 30-45 cm

200 1/# ***



Melissa officinalis 'Aurea'

Similar a las especies pero con hojas amar llo jaspoadas. Se descolorea en verano pero a podarlas después de la floración surge un quevo follaje. A 30-60 cm, F-30-45 cm

S 8 6 6 6 8 8 8 8

HL ACATAY, véase Tagetes minuta, p. 207

MENTHA

En este género hay 25 especies variables de perennes aromáticas y dírica. La mayoría florece desde el verano hasta principios de otoño. En todos los jardines hay lugar para mentas de todo tipo. M. spicata, que es verde brillante, ha sido la menta culinaria indispensable desde la época romana. Se pueden cultivar mentas estriadas en las borduras, a condición de que sus vecinas sean compactas o vigorosas. M. aquatica prospera junto a estanques y M. pulegium es pequeña pero muy perfumada; M. diemenica y M. requienii crecen entre lajas y en el borde de los senderos. El nombre Mentha viene del griego minthe.



nojas con estrías amarillas y aroma frutal.

A 30-90 cm, E indefinida.



Mentha longifolia (mastranzo)
Perenne rastrera, plumosa, de aroma a pipenta con rizomas debajo de la superficie y hojas lanceoladas estrechas, verde grisaceas, dentadas y sin pedúnculo. Las flores lilas, blancas o malvas aparecen sobre espigas altas. A 40 cm 1,2 m; E indefinida.

2007F ***







Menthu requienu

Pereppe diminuta tapizante, de tallos may deigados, postrados y arraigantes y hojas de proma picante redondas u ovadas de hasta 7 mm de largo. En verano aparecen flores din na as lilas. A 2-10 cm, E indefinida

日/劇 章本





· Mentha pulegium 'Cunningham Mint'

Cultivar de desarrollo bajo y hojas ovaladas verde claro. A 10-15 cm, E indefinida 900 11 1 1 1 ± 3 3 3

(poleo rastrero)

Mentha spicata (menta verde) Perenne rastrera de aroma dulce, de bojas verde brillantes arrugadas, que pueden ser lanceoladas o casi ovadas de 5-9 cm de largo. Una espiga terminal cilíndrica lleva flores lifas, rosadas o blancas. A 30 cm-1 m; E indefinida.

Mentha suaveolens

· Mentha spicata 'Crispa' (menta verde

Cultivar ornamental de hojas con bordes

muy rizados. A 30 cm 1 m; E ndefinida

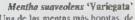
nzada)

64 ***

Perenne rastrera plumosa de hojas oblongas-ovadas y arrogadas de hasta 5 cm de largo. Las flores rosadas o blancas aparecen en espigas terminales compactas Las cultivadas se sucien llumar

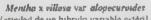
M rotundifolia por error. A 40 cm-1 m. E indefinica

Ø 🖋 ***



Una de las mentas más homtas, de estrías irregulares blanco cremoso y ocasionales tallos u hojas completamente blancas, que trenden a abrasarse a pleno sol. Tiene un acoma duice y frutal. A 40 cm-1 m; E indefanda

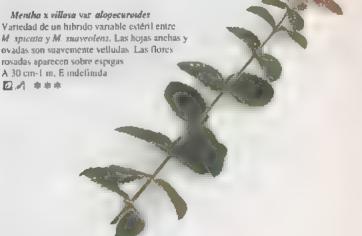
2d ***



M apicuta y M anaveolens. Las hojas anchas y ovadas son suavemente velludas. Las flores rosadas aparecen sobre espigas

A 30 cm-1 m, E indefinida

2/ ***



MENYANTHES

En este género hay una única Despecie de acuática o acuática ribereña rastrera y caduca, extensamente distribuida por regiones templadas septentrionales. M. trifoliata tiene hojas características, parecidas a las de las habas, y flores con flecos delicados. Es una planta decorativa para jardines pantanosos y bordes de estanques. El nombre Menyanthes viene del griego menyanthos: el nombre utilizado por Teofrasto para designar una planta acuática.

MITCHELLA

En este género hay dos Eespecies de subarbustos rastreros siempreverdes, que crece en América del Norte v Japón M. repens, nativa del este y del centro de EE, UU., es una planta bonita para jardines de roca y como tapizante. Florece a finales de primavera y principios de verano. En la época victoriana se solía cultivar debajo de ejemplares únicos en los helechales Mitchella debe su nombre a John Mitchell (1711-1768), un botánico, médico y corresponsal temprano de Linneo, el botánico sueco.

MOMORDICA

En este género hay 45 especies de anuales y perennes rastreras, que crecen en África tropical y Asia, y se ha aclimatado en las Américas M. charantia, nativa de las sabanas y los matorrales de África tropical y Asia, fue introducida en Europa en 1710 y registrada como planta de jardín por Vilmorin, en Francia en 1870. En las regiones frías puede cult. varse a cubierto por su fo late intrincado y sus frutos coloridos y granulados, muy decorativos contra una espaldera o una pared



Menyanthes trifoliata

Perenne vertical de rizoma grueso horizontal. y hojas trifoliadas de pedúnculos largos Desde finales de primavera hasta mediados de verano aparecen flores blancas con flecos, con mances rosados en el exterior, sobre espigas largas. A 30 cm. E 1 m



Muchella repens

Rastrera siempreverde que forma matas, de talfos arraigantes y pequeñas hojas lustrosas ovadas. A unas flores jubulares blancas, a veces con matices rosas, les siguen bayas escarlatas comestibles. A 5-30 cm F. ndefinida



Momordica charantia (cundiamor) Trepadora anual de hojas palmeadas lobuladas. En verano aparecen flores amarillas solitarias, seguicas de rutos ovoidales, anaranjados y granulados, que se dividen en tres segmentos al madurar, revelando semillas con arilos rojos. A 5 m.

2 R . / R

POLIGALA, včase Polygala, p. 332. MENTA, véase MENTHA, págs. 15B-159 véase Proxianthera, p. 183

MONARDA

En este género de América del Norte hay 12 especies de anuales, perennes y arbustos M. didyma, que crece en las regiones boscosas húmedas y ricas. y M. fistulosa, nativa de laderas secas y bosques rocosos, son plantas adecuadas para borduras. Hay muchos híbridos excelentes disponibles; un buen ejemplo es M. 'Cambridge Scarlet'. Las flores de colores brillantes atraen a las mariposas y, en América del Norte, a los picaflores. Los mastranzos se conocen como bergamotas por su aroma (Citrus bergamia, véase p. 262).



Monarda didyma

Perenne aromatica de tallos verticales cuadrangulares y bojas ovadas y dentadas En verano y otoño aparecen flores rojo vivo con brácteas rojo verdosas en una espiral terminal, A 40 cm 1,2 m; E 30-60 cm



Perenne veiluda de aroma picante, de hojas lanceoladas, verde grisáceas y ahusadas. Desde verano basta otono apareceo flores blas o rosadas de brácteas matizadas de rosa en una espara, terminal A 1,2 m, E 45 cm.

808 A 6 4 * *

20 1 / ***



Monarda punctata

Perenne aromática de hojas fanceoladas dentadas, de unos 5 cm de largo. En verano y otoño aparecen flores amarillas de manchas púrpuras en espirales compactas A 30-90 cm. E 30-45 cm.

S # # **

MUERDAGO, véase Viscum album, p. 221 véasc Agiana odorata, p. 76 ACÓNTTO, véase Aconition napellus, p. 72 véase Castanospermum australe, p. 102

CAMPANILLAS, véase Ipomoea p. 297 CARDIACA véase Leonurus cardiaca p. 3.

véuse Lappia graveotens, p. 52

MORINDA

En este género hay 50-80 L'especies de plantas caducas, árboles pequeños, arbustos y trepadoras leñosas, la mayoría crece en Africa tropical, Asia y Australia; M. citrifolia crece en regiones tropicales costeras desde India y Sri Lanka hasta el sudeste asiático, Australia y Polinesia. La mayoría de las especies tiene fores blancas, a menudo perfumadas, y las raíces segregan un tinte amarillo conocido como monndina, que solía usarse en el batis de Java. En el siglo XIX se recomendaban para el cultivo en nvernadero.

MORINGA

En este género hay 14 Especies de árboles siculentos caducos, que crecen en Africa, Madagascar, India y Arabia. M. oleifera, nativa de los bosques de India y Arabia, es un árbo, decorativo de desarrollo rapido parecido a Robinia, que florece y fruta todo el año. Es la especie cultivada más común. cayos usos medicinales se remontan a la época griega. Las raices comestibles son parecidas el rábano, y el fo laje tiene sabor ar maza

MORUS

En este género hay siete L'especies de árboles caducos, que crecen en América del Norte y dei Sur. África y Asia, sobre todo en las zonas subtropicales. Tanto M. alba, nativa de China, como M. nigra han sido cu tivadas durante siglos y tienen un aspecto atract.vo, a menudo mudoso, frutos comestibles y propiedades medicinales. Morus es e, nombre latino original de morera, Viene de demorari, «a,rasar», y se refiere al hecho de que el árbol sólo forma pimpollos después de pasadas las utimas heladas



Morinda citrifolia

Arbol pequeño de hojas ovadas lustrosas de 15/20 cm de largo. Durante todo el año aparecen racimos de flores blancas, tubulares y perfumadas, seguidas de frutos ovoidales irregulares, fétidos y de color crema de hasta 7 5 cm de largo A 3 m, E 2-2,5 m



Maringa aleifera (ben) Arbol caduco de tronco gris pálido o cobrizo que almacena agua y hojas grandes, compuestas y pinnado-divididas. A unas flores perfumadas amarillo blancuzcas de 5 pétulos les siguen cápsulas colgantes tipo-

这就就以用用了● // / ○

judías. A B-15 m: E 6-10 m



Morus alba (morera blanca,

Árbol caduco de corteza verde apagada con matices anacanjados y hojas ovadas dentadas Las flores femeninas crecen en amentos erectos cilindricos, seguidas de frutos blancos o púrpuras, las flores mascufinas crecen por separado en la misma planta. A 20 m

véase Pycnanthemum, p. 187 VELOSILLA, véase Hieracium pilosella, p. 139



Morus olba 'Pendula' Este cultivar forma un pequeño árbol Horón de ramas apiñadas. Es especialmente atractivo cuando está cargado de frutos, también en otoño, cuando las hojas se vuelven amarillas. A 3 m 1 5 m

应回答图● /// ◆◆◆

Murraya

En este género hay cuatro especies de arbustos y árboles siempreverdes, que crecen en Asia tropical, las islas del Pacífico y las regiones tropicales y subtropicales de Australia, M. koenigii es natīva de India, Paquistán, Sri Lanka y las islas Andamán La única especie habitualmente cultivada en occidente es el jazmín anaranjado, M. paniculata, que se cultiva como planta de interior por su follaje aromático, flores blancas fragantes y bayas rojas comestibles. M. koenigii es conocida en el sur de India y Sri Lanka por sus hojas comestibles.

MORERA, yease Morar amba

GORDOLOBO véase Verbascum, p.218 ABH MOSCO, véase Abelmoschus morchotus, p. 70



Murraya koenigii

Arbusto pequeño siempreverde de hojas grandes pinnadas que henen un fuerte aroma a curry at aplastarias. En verano aparecenramilietes de pequeñas flores biancas y fragantes, seguidas de bayas negras con sabor a pimienia. A 6 m. 8 3-5 m

MOSTAZA véase Brussica, p. 95

MYRICA

En este género cosmopolita hay unas 35 especies de arbustos y árboles pequeños caducos y siempreverdes. M. cerifera crece en las zonas costeras de EE. UU., desde Nueva Jersey hasta Florida v Texas; M. gale, en América del Norte, Europa y Japón, Varias especies tienen follaje aromático y son capaces de prosperar en situaciones difíciles. M. cerifera es especialmente adaptable, ya que tolera tanto los suelos arenosos pobres como los pantanos, M. pennsylvanica es similar pero más resistente.



Myrica cerifera (árbol de la cera) Arbusto o árbol siempreverde de hojas oblanceoladas de hasta 9 cm de largo. Las flores masculinas aparecen sobre amentos escamosos y las femeninas en un racimo ovoidal, seguidas de frutos grises, cerosos y en formu de globo. A 3-12 m, E 3 m.



Myrica gale (arrayên brabántico) Arbasto cadaco con chapones, de ramas marrón roj zas y hojas estrechas ob anceo adas. En primavera aparecenamentos mascu mos y femeninos sobre plantas separadas, antes de las hojas nuevas seguidos por diminutos fratos amarillo narrones A 30 cm-1,5 m, E 22 cm-1 m

意 図 日 イノ 多本本

CALAMO AROMATICO, véase Acordo culumnos. OL FBRACHO, vesse Aspidosperma quebracha-

blanco, p. 245

MYRISTICA

En este género hay unos 100 Eárboles grandes siempreverdes que crecen en Asia y Australia. M. fragrans, nativa de las selvas tropicales de las Molucas y las islas Banda, es un cultivo importante en Indonesia v Sri Lanka. Cuando está maduro, el fruto dorado se parte y revela una única semilla (nuez moscada) dentro de una cáscara leñosa marrón, que a su vez está envuelta en un arilo rojo brillante. Se obtienen frutos de calidad inferior de M. argentea, M. malabarica y M. fatua.

MYROXYLON

n este género suramericano hay tres especies estrechamente relacionadas de árboles siempreverdes: M. balsamum es nativo de México. Panamá v Perú. Producen bálsamos con un aroma a canelavainilla, que hace tiempo que se emplean en medicina, perfumería y como sazonadores. M. balsamum está extensamente cultivado con estos fines. Se suele plantar como rompevientos o para dar sombra y tolera condiciones alcalmas tanto húmedas como secas. Myroxylon proviene del griego myron, «mirra», y xylon, «madera».

MYRRHIS

En este género hay una única L'especie de perenne aromática, nativa de Europa pero extensamente aclimatada en otras partes. M. odorata crece en la naturaleza en zonas frescas y húmedas, en praderas y setos. Con su follaje suave y de aroma anisado y sus semillas grandes, negras y lustrosas resulta una planta excelente para suelos ricos y húmedos. Su aspecto similar a los helechos se complementa con otras hierbas tolerantes de la sombra, como Chelidonium majus (véase p. 106) y Rheum palmatum (véase p. 189).



Myristica fragrans (nuez moscada Árbol arbustivo siempreverde de hojas oblongas de hasia 12 em de largo, cub ertas de escamas plateadas y aromáticas cuando son jôvenes. Flores amarillo pálido que apareceg en racimos axiliares preceden a fratos amarillos, globulares o en forma de pera. A 10-15 m, E 8 m

型 口 4 イナ 田



Myroxylon balsamum (bálsamo de Toal Árbol extenso siempreverde de corteza fragante y hojas coriáceas briliantes. Unos ramilletes plumosos de flores blancas preceden a frutos corráceos y alados de 1 cm de largo, que cont enen 2 semillas A 12 15 m F 5 10 m



Myrekis odorata (perifodo o oroso) Perenne grande y plumosa de la los huccos y hojas helechosas de hasta 50 cm oc larg y A partir de finales de primavera aparecen flores diminutas blancas en umbelas, segu cas de frutos con aristas de hasta 2 5 cm de argo-A 1-2m E 60 cm-1.2 m

0 N M A 1 0 0 0 0

M ROBALANO véase Terminatia chebulo, p. 210 MIRRA véase Communitaro myrika, p. 265 VRRAY AN veuse Myrtus communis, p. 163

COLQUICO véase Colchiciam autumnute p. 110

MYRTUS

En este género hay dos especies de arbustos aromáticos siempreverdes, que crecen en las regiones mediterráneas y África septentrional; M communis, que crece en las regiones mediterráneas y el sudoeste de Europa, forma un seto compacto y resistente al viento en las zonas poco frías. La enana M c. subesp. tarentina es un ejemplar ideal cultivada a cubierto. En la Grecia antigua, el mirto estaba consegrado a Afrodita, diosa del amor y la belleza. Hoy en día aún selleva en los ramos de novias de Próximo Oriente.



Myrtus communis (mirto)
Arbusto vertical de hojas lastrosas ovadas lanceoladas, que estrujadas tienen un aroma similar al enebro. En primavera y verano aparecen flores blancas fragantes de 3 em de ancho y estambres dorados seguidas de bayas azut-negrizcas.

A y E 3 m

型图图[1 m / / / / / | 本本



Myrius communts 'Variegala'
Planta de follaje atractiva, con hojas de estrius gris verdosas y blanco cremoso. Es menos resistente que la especie. A 3-5 m. F. 3 m.

90204/## **



Myrtus communis subesp. tarentina Variante compacta de muchas flores de hojas extrevhas, flores más pequeñas matizadas de rosa, que aparecen a finales de primavera y en otoño, y frutos blancos. A 1 2 m, E 1 m

80800/0 # **



Hydra communis 'Flore pleno' El hábito y el folfaje de este cultivar es pare do a la especie pero tiene flores blancas completamente dobles más duaceras. A 3-5 m E 3 m

日日日日 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

NARDOSTACHYS

En este género hay una única estrechamente relacionada con Valeriana (véase p. 217). Crece en salientes rocosas y taderas abiertas con matorrales del Himalaya, y desde Uttar Pradesh hasta el sudoeste de China. Hoy es difícil ver esta planta atractiva en cultivo, pero la recomendaban para jardines de roca en la época victoriana. El nombre Nardostachys viene del griego nardos, «espicanardo», y stachys, «espiga de maíz».

NASTURTIUM

En este género hay seis
distribuidas por Europa y Asia
Central. El cultivo comercial del
berro comenzó en el siglo xix y
ahora se cultiva en casi toda
Europa. En algunos países, como
Nueva Zelanda, se ha convertido
en maleza. El nombre
Nasturtiam viene del latín nasus
tortus, «nariz torcida», y se
refiere al sabor picante de estas
plantas. La planta que se conoce
como capuchina es Tropaeolum
majus (véase p.215).

NELUMBO

En este género hay dos especies de perennes acuáticas y crece en las zonas cálidas de Asia y Australia y en el este de América del Norte. N. nuc ifera, nativa de Asia, se cultiva en todo el mundo en los estanques tropicales por sus hojas grandes circulares y sus flores exquisitas en forma de cáliz



Nardostachys grandiflora (espicanardo) Perenne pequeña de raíces muy fraganies y alargadas y tallos aromáticos. Las hojas son basales en su mayoría y elíptico-lanceoladas. A finales de vorano aparecen flores pequeñas blancas o rosadas. A 25-30 cm, E 20-30 cm



Nasturium officinale (berro)
Perenne acuatica de tallos flotantes, de arraigue libre y bojas verde oscuro de sabor picante. Darante todo el verano aparecen flores blancas diminutas, seguidas de cápsulas delgadas inclinadas hacia arriba de alrededor de 1cm de Jargo. A 10-60 cm, 1 ndefinida.

D . / ***



Nelumbo nucrifera (nelumbo)
Perenne acuática de rizomas gruesos y hojas pelladas cubiertas de pelusilla de hasia 80 cm de dáametro. A unas flores grandes, fragantes blancas o rosadas les siguea unos receptáculos en forma de pitmentero que contienen nucces duras. A 2.5 m E 1.2 m on la naturaleza, menos en cultivo

indica, p. 91 HIF DRA TERRI-STRE, véase Glechimo hederacea Vanegais", p. 134 ORTIGA MENOR, vease Uritea dinica, p. 217



Velumbo nucifera "Alba Grandiflora" Lste cultivar tiene las mismas hojas redondas características de la especie, pero es de flores más ciandes hianco puro A 1/15 ni/15 60 90cm

多位证明第 • 图



Nelumbo nucifera 'Rosea Piena' Un cultivar predilecto para estanques ornamentales, de flores rosadas dobles. A 1-15 m' F-60-90 cm

Ø Z ≥ \$ 8 6 0

CEANOTO, véase Ceanathus americanus, p. 103 BELLADONA, véase Airopa p. 91, Soluntum, p. 204 véase Selenicereus grandifluria, p. 202 ARBOL DEL PARAÍSO, véase A natirachta ndica, p. 9 včase Acollanthus game eltate, p. 229 včase Scrophularia ningpoensis, p. 20

NEPETA

En este género hay unas 250 Especies de perennes, que crecen en Eurasia, África septentrional y en las montañas tropicales africanas. La nébeda leg'tima, N. cataria, es una hierba medicinal con pocos méritos como planta de jardín. Debe su nombre al efecto estimulante que tene sobre los gatos, que la devoran y se revuelcan en ella conplacer evidente. El híbrido N. x faassenii, que se conoce como «hierba gatera», es una ornamental popular, pero tiene escaso efecto en los gatos y ringuna propiedad medicinal.

NIGELLA

NYMPHAEA

En este género cosmopolita

La pay 50 especies de perennes

acuáncas de hojas flotantes;

h totus crece en las regiones

cá idas de África y Asia.

h. odorata es nativa de América

del Norte. Hay diversas especies

y muchos híbridos cultivados

como ornamentales, incluyendo

plantas tropicales y resistentes en

una gran variedad de tamaños y

colores, Comprenden la N. alba

En este género eurasiático
hay catorce especies de
antales; N. sativa es nativa de
la región mediterránea. Varias
se cultivan como ornamentales
y para secar. La especie más
comunmente cultivada es
h damascena, cuyo aspecto es
diferente de N. sativa y tiene
propiedades distintas. Nigella
es el diminutivo de la palabra
latina niger, «negro», y se
refiere a las semillas negras.



Nepeta cataria (hierba gatera)
Perenne velluda de aroma picante y tallos verticates ramificados y hojas verde grisáceas ovadas y dentadas. Desde verano hasta mediados de otoño aparecen flores tubulares blancas de manchas púrpuras en espirales. A 30 cm-1 m, E 23-60 cm.

差 □ ▲ / ***



Nigello sativa
Anual vertical ramificada de hojas pinnadas divididas de hasta 5 cm de largo. En verano aparecen flores pequenas, blancas matizadas de azul, seguidas de frutos hinchados con estilos tipo cuerno. A 30 cm, E 23 cm



Nymphaea odorata 'Sulphurea Grandiflora' Este cultivar tiene las hojas manchadas de rojo oscuro y flores semidobles amarillas muy perfumadas de hasta 15 cm de diametro. E hasta 1 m.

国本 中本本



Nymphaea odorata (nenufar perfumado)
Perenne acuática de rizomas gruesos y hojus
flotantes redondas, partidas en la base y que
suelen tener las curas inferiores púrpuras. En
verano aparecen flores fragantes, blancas o
rosadas de petalos en forma de huso
E hasta I m

Nymphaea lotus (nemitlar bianco)
Perenne acuárica de tallo bulboso (uberoso y hojas flotantes. Sobre la superficie aparecen flores grandes y perfumadas, que sólo se abren por la noche y la mañana. Tiene frutos globosos que maduran bajo agua y contienen numerosas sem flas acanaladas. E 1-4.5 m.

開音 本本半

CFBO, Lt. TA sease Coperas rotantin (p. 5) COLA, véase Conto au p. 110 NL EZ MOSC ADA, véase Mivisinea fragrans, p. 162 vease Augella janva, amba ESTRICAINA vease Streetmos aux - un ca, p. 206 véase Everm ROBLE, véase Quereux p. 187 AVI NA véa

véase Evernta pranastri, p. 26 AVI-NA véase Avena satira, p. 9

gnego nymphaia, «ninfa acuática».

suropea y la americana

h tuberosa, cuyo aspecto es

smilar a N. odorata El nombre

genérico Nymphaea viene del

sispero, vense Errobotrva japonica p. 123 sese Zanchasyium americanum, p. 222

OCIMUM

En este genero hay unas 150 especies de anuales aromáticas, perennes, arbustos y subarbustos, que crecen en la mayoría de las regiones cálidas y tropicales, especialmente en África. La albahaca de cultivo más extenso es O. basilicum. Es una especie sumamente variable y muchas de las variantes disponibles en el comercio de la horticultura no son reconocidas por los botánicos. Algunas variantes son difíciles de obtener fuera del país de origen. De las disponibles, lanto O b 'Dark Opal' como O b. 'Purple Ruffles' merecen ser cultivadas como ornamentales. Al igual que las otras albahacas, O. basilicum necesita mucha luz y en las zonas templadas frías casi nunca se cultiva con éxito en el exterior. El nombre Ocimum viene del griego okimon, término usado por Teofrasto para designar la albahaca.



Ocimum basilicum 'Dark Opal'
Un cultivar bonito y muy arimatico, criado en la l'arversidad de Connecticut. EF Ul , en los años 50. Tiene hojas purpura negrazoas de 5-7 em de largo y flones rosa cereza. Es diferente de O-b var purpurasseens, que tiene hojas violáceas. A 60 em E 30 cm

010



Ocimum basilicum 'Mipi Purpurascens Wellsweep'

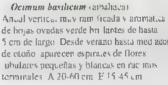
Este cultivar compacto forma una mata de fullaje con matices púrpuras, ideal para recipientes. Podría ser un cultivar de O, b var minimum. A 15-21 cm. E 24-30 cm

0 / 0



'Genovese'
Una copa italiana, ampliamente
considerada como la mejor para
hacer pesto y platos sazonados con ajo
Tiene hojas verde oscuro de 5 cm de largo,
un hábito alto y unforme y no florece de
manera prematura. A 45-60 cm, E 30-38 cm

2/0





Orlimam basilicam 'Purple Ruffles'
Cutivar excelente de hojas púrpera
negrazas grandes y austrosas, con flecos y
arragadas. Es una plants para tiesto arbustiva
y oriamental, con mucho follaje para usos
conarios. Ganadora de la All American
Sciection. A y E 45-50 cm.

Ocimum basilicum var. ettrodorum Atbahaca orunda de India noroccidental, de habito arbustivo y hojas estrechas ovadas de aroma cítrico. A las flores biancas les siguen semilias con aroma a timón. Se complementa bien con los vinagres de bierbas y los platos de pescado A 45 60 cm. E 25 35 cm.

9/0

Ocimum basilicum var crispum (Albahaca rizada) Albahaca robusta de foliaje muy rizado. Su sabor duizón bace que esta variedad sea ideal para el uso cultnario. En el comercio de la horticultura se la suele llamar 'Napohtana' A 20-60 cm, E 15-45 cm. 0/0 Ocimum basilicum vat minimum Esta variedad enana tiene horas muy pequeñas y picantes de menos de 1 cm de largo. Flores diminutas blancas aparecen en espirales o espigas borduras A y E 15-30 cm. 010



OENOTHERA

En este género de América del Norte hay 80 especies de anuales, bienales y perennes, muchas de las cuales están extensamente aclimatadas en otras regiones. Están relacionadas con las hierbas del sauce (esps. de Epilobium) pero no con las primaveras (esps. de Primula. véase p. 183), O. biennis es una planta alta de flores perfumadas. que crece bien en suelos muy pobres. Es posible que Oenothera derive del griego oinos, «vino», y «thera», «cazar», que viene del nombre dado a una planta por Teofrasto.

OLEA

En este género hay 20 especies Ede árboles y arbustos siempreverdes, que crecen en las regiones tropicales y templadas cálidas de África y Eurasia. O. europaea requiere condiciones de desarrollo específicas, y en el exterior, sólo prosperará en regiones mediterráneas de clima similar. La tradición de la rama de oliva como símbolo de la paz comenzó con el relato bíblico de la paloma que regresa al Arca de Noé con una rama de olivo en el pico después de que las aguas del Diluvio se retirasen. Olea, del latín «oliva» o «accite».

OPHIOPOGON

En este género hay unas 40 especies de perennes siempreverdes que forman matas, que crecen desde Asia meridional y oriental hasta Japón. O. japonicus crece en zonas abiertas y soleadas de Japón, Se cultivan diversas especies por su follaje parecido a la hierba, flores violetas o blancas y frutos mayormente azules o negros. O. japonicus resulta especialmente atractivo como tapizante y para borduras. Su uso como planta decorativa está muy extendido en Australia y Hawai.

véase ARTEMISIA, págs. 88-89 INCIENSO, véase Boswellia sacra, p. 95 OLIVO véase Olea europea, amba CEBOLLA, véase ALLIUM págs. 80-81



Oenothera brennix (h crba de asmo)
Bienal vertical con una roseta de ho as
busales oblanceonadas. En verano aparecen
flores amarillas de perlanie noctamo,
seguidas de cápsulas cubiertas de pelas la
que contenen vem llas d minatas.
A 30 cm 15 m, 22 3 G cm

★ * *



Olea europaea (olivo)
Arbol fuerte siempreverde de corteza gris
fisurada y hojas verde grisaceas oscuras,
cortaceas y oblanceo adas. En verano
aparecen numerosas flores b ancazeas y
fragantes, seguidas de frutos negros
A 9-12 m. E 7-9 m.



Ophiopogon japonicus
Perenne siemproverde de estolones grandes subierráncos y hojas ancaies de hasia 40 cm de largo. Desde primavera aparecen espigude flores blancas o máceas, seguidas de bayas azules. A 30 cm. E inde inica

2 a . . .

ORIAGA, véase Airiplex hortenslx, p. 90 NARANJA, véase Citrux, p. 108 véase Physinsingno venenosum, p. 327

ORIGANUM

En este género hay 36 especies de perennes y subarbustos, Edistribuido por Eurasia; hay diversas especies que crecen en Europa meridional, Creta y África del Norte. Unas veinte se cultivan como ornamentales por su follaje atractivo y aromático y sus flores, que van del púrpura rosado al blanco, que en ciertas especies están rodeadas de brácteas conspicuas. Su hábito y sus necesidades de cultivo son variables. Algunas son perennes arbustivas aptas para borduras; otras son subarbustos arqueados o decumbentes, mejor cultivadas en lo alto o en recipientes. A todos les desagrada la humedad invernal y la mala circulación del aire. O. dictamnus es especialmente sensible y suele cultivarse en un invernadero alpino. O. vulgare es silvestre desde Europa hasta Asia Central y está aclimatada en el este de EE. UU. En cultivo son de hibridación fácil, en especial con O. majorana, cuyo resultado es O. x applii, cuyo aspecto es indeterminado entre ambas especies. Se suele observar que este híbrido Leva un etiquetado erróneo como O. heracleoticum. Hay abundantes níbridos entre los oréganos cultivados, que provocan confusión con respecto a la identificación y el nombre. El nombre Origanum proviene del griego origanon, que significa «hierba amarga».



Origanam majorana (mejorana cultivada)
Arbusto perenne de tallos nervados más o menos venteales rojo antarronados y hojas con penastila, verde grisácens y oxidadis de hasia 3 cm de largo. A partir de finales de verano aparecen flores insignificantes que via dei blanco y rosa. A 60 cm. E 45 cm



Origanum vulgare 'Aureum Crispum' Cultivar ornamental de hojas redondeadas, verde amarillentas y arrugadas de hasta I em de largo, que tienen mejor aspecto en primavera. Tiende a abrusarse a pleno sol y es menos vigoroso y menos resistente que O. v. 'Aureum'. A y E 30 cm



◆ Origanum dictameur (dictamo crético) Subarbusto decumbente de tallos arqueados con hojas casi redondas, fanudas y blanco grisáceas. En verano apurecen flores dimunutas rosadas tubulares, dentro de brácteas grandes púrpuras en cabezuelas colgantes parecidas al lúpulo, de hasta 5 cm de largo. A 12-15 cm, E 40 cm
▼ 3 cm de largo. A 12-15 cm, E 40 cm



Origanum vulgare 'Aureum'
Este eu tivar popular tiene hojas pequeñas verde amarillentas brillantes y flores de color lavanca. Forma matas co cirdas en primavera, y se march la cuando comienza la floración. Las hojas se abrasan a pleno sol. A y E 75 cm.

Origanum vulgare
torégano)
Perenne arbustiva muy variable de tallos
ascendentes púrpura marrones, que arraigan en la
base y hojas anchas ovadas, que suelen tener
matices rojos de hasta 4 cm de largo. En veraco
aparecen flores púrpura rosadas en ramilletes
ramificados. A y E 45 cm.

Permine de tallos verticales velludos bojas dentadas con pelavil a de hasta 2.5 cm de largo. En verano y a principios de otoño aparecen ramilietes de flores blancas, a veces con matices purpuras. A y E 60 cm

图图/测 本本 申本书

Origanum onites

₹ Ø / 增 水方米

O. vulgare 'Acorn Bank' Este orégano dorado que no tenía nombre previo, lo recibró en 1995. Tiene hojas puntigudas de 2,5 cm de largo, cuyos bordes están vueltos hacia el interior Las flores son blancas con estambres rosados. A y E 50 cm.

*Origanam vulgare
Polyphant
Cultivar de estrías y flores
blancas, que es una mutación de
O. ν. 'Aureum crispum'
encontrado en el criadero
Polyphant Herb Nursery de
Cornualles, Reino Unido en los
años 80. Es un ejemplar
atractivo para tiestos y bordes,
pero tiende a abrasarse a pleno
sol. A y E 30 cm



Origanum vulgare "Compactum"
Esteta tivar diminiato y compacto es ideal
pin recipientes, borduras y jardines de roca.
Estima an co chón de bojas verde oscuras
estindentas y pequeñas y numerosas flores
tisa vici aceas. A 15 cm. E 30 cm.



Origanum vulgare 'White Anniversary Lste cultivar poco común tiene hojas verde brillante con bordes blancos y flores diminutas. Es más pequeño y menos vigoroso que la especie. El colorido claro y fresco lo vuelve atractivo en los parteries veraniegos. A 15-25 cm. E 15-20 cm

2 2 / W ***

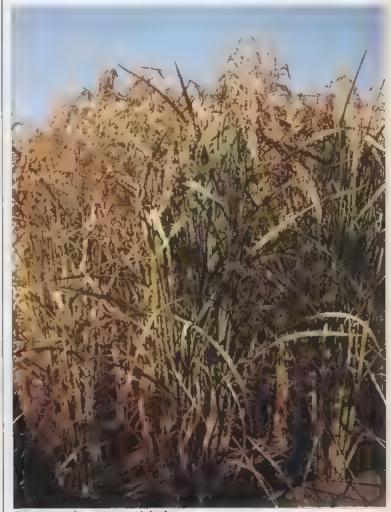
ORYZA

En este género de Asia tropical hay unas 20 especies de hierbas anuales y perennes. En la actualidad se cultiva arroz en diversas partes de Europa y EE. UU., además de en su Asia natal. El arroz silvestre proviene de otra especie: Zizania aquatica, una hierba oriunda del este de Canada y el noreste de EE. UU. En los estanques tropicales los tiestos son fáciles de cultivar con granos de arroz largo marrón, que se convierten en ejemplares decorativos. La palabra Oryza podría venir del griego orusso, que significa «cavar una zanja».



Oryza sativa activ

Encrba anuas rizomatosa de sacios i rojacos de tallos gruesos, verticales y arqueados y hojas estrechas de basta 1,5 m de largo. Unas panículas de espiguallas que contienen una única flor, preceden a semillas duras marron pándo. A 50 cm-1,7 m, E 20 cm-1 m



Oryza sativa subesp japonica 'Arborio Este cultivar de granos cortos tiene 5-10 iallos por planta y las tiojas miden hasta 50 cm de largo. Los granos marrón rojizos miden hasta 7 mm de largo y aparecen en paniculas de 17 cm de largo A 1 l m E 60-75 cm

OREGANO, véase ORIGANUM araba; 1 a commins ambanuces, p. 179 MALONIA, véase Mahonia aquidatum, p. 155 véase PRUNUS págs. 84-85 véase Esquidambur intentalis, p. 152

PAEONIA

En este género de Eurasia y el oeste de América del Norte hay 33 especies de perennes y pequeños arbustos caducos, P. lactiflora y P. suffruticosa son nativas del este de Asia. P. officinalis, de Europa Las peonías están entre las plantas para borduras más hermosas. La historia de su cultivo es extensa. P lactiflora se ha cultivado en Oriente desde el año 900 a.C. v. P. suffruticosa fue la flor predilecta de los emperadores chinos durante más de 1000 años. Paeonia viene de Paeon, el médico de los dioses griegos.



Perenne de raices carnosas, tallos de manchas rojas y hojas divididas verde oscuro. A finales de primavera y principios de verano apirecen flores fragantes sencillas blancas de 7-10 cm de ancho. A y E 60 cm

*88



Paconta lactiflora 'Duchesse de Nemours'
Cu tivar vigoroso que se remonta al año
1856, de flores dobres fragantes de tantaño
medio pétalos exteriores blancos y crema en
el interior, que aparecen a finales de
primavera y principios de verano
A y E 70 cm

1 1 数非冰



Perenne de raíces graesas, nudosas y marcones oscuras, hojas profundamente dividuais verde medianas, a finales de primavera y principios de verano aparecenflores sencillas, carmecies ocasionalmente rosadas o blancas, de 8 pétalos y de 13 em de ancho. A y £ 60 cm.

20 4 30 30 30



Paeania suffruticosa (peonía arbustiva)
Perenie urbustiva de valos ramificados y
hojas verde claro divididas. En primavera y
a principios de verano aparecen flores
senc. las o semidonles blancas o rusadas de
hasta 15 cm de ancho. A y E 2,2 m.

東非常 🗎 📓

PAPAYA, véase Carreo papaya p. 10 véase Caulophyllum thaticippides: p. 103 YERBA MATE véase flex paraguensis, p. 42 véase Chondrodendron tementasum, p. 260 PEREJIL, véase Petroseliaum crispum, p. 174

PANAX

El número de especies de este género de perennes es discutido y pueden ser tres o seis, segûn și P. pseudo-ginseng se considera como una especie única con variantes o como cuatro especies separadas. Crecen en Asia del Sur y del Este y en América del Norte. P. ginseng es nativa de los bosques montañosos del noreste de China. El P. pseudo-ginseng silvestre está a punto de desaparecer, y P. zingiberensis, que se recoge como sustituto de P. notoginseng. está en la lista de las plantas en peligro de extinción



Panax ginseng (ginseng)
Perenne de ricoma aro ná ict, en forma de zanahoria y sallos verticales con ana esp ru de 2-5 hojas divididas. En primavera y verano aparecen umbe as de flores pequeñas amanllo verdosas de 5 péta os, seguidas de bayas rojas. A 70-90 cm. E 75 cm.

B



Panax quinquefolius
Perenne de rizoma aromático y hojas
divididas en 3-7 flósculos dentados de hasta
16 em de largo. En primavera aparecer
pequeñas flores verde blancuzeas, seguidas
de bayas rojas. A 30-50 em, E 45-60 em

M * * *

PANDANUS

En este género amplio hay unas 600 especies de árboles siempreverdes, arbustos y rastreras, que crecen en África tropical, Eurasia y Australia. P. odoratissimus se extiende desde el oeste de India hasta las Molucas centrales. Se cultivan diversas especies por su aspecto arquitectónico, ya sea como plantas paisajísticas o como ornamentales a cubierto. Se asemejan a las plantas de la piña (especies de Ananas).

véase Aphanes arrensis, p. 85

vease Vitis timfera 'Ciotat', p. 221

vêase Sambucus nigra vat. lacimata, p. 197



Pandanus adaratessimus Árbol pequeño de tronco grueso, ratces de apoyo aéreas y hojas en forma de espada de basta 2 m de argo. En verano aparecen flores amanillas fragantes, las mascu mas y fentenmas por separado, segu das de fruios rojos leñosos. A 6- 0 m, E 3 m

vease Mitchella repens, p. 160 PLLSATILLA, vease Pulsanila valgaris, p. 186

PAPAVER

En este género hay 50 especies de anuales y perennes, que se extienden por Eurasia, África del Sur y Australia. P. rhoeas es una maleza de suelo arado en Europa y la reg.ón templada de Asia. Es la amapola de Flandes, también célebre por ser la genitora de las amapolas Shirley, criadas en Shirley, Warwickshire, Reino unido, en el siglo xix. Todas las amapolas contienen un látex imargo y tienen flores vistosas. de vida corta y cuatro pétalos, seguidas de cápsulas en forma de pimentero. Son anuales vistosas para borduras.



Papaver rhueas 'Shirley Single Mixed' Este cultivar, que es una selección reciente de esta cepa victoriana, produce los melores mairies del rosa, salmón, carmesí y blanco A.60 cm, E.30 cm

河間 4 / ***



Papaver somniferum 'Danebrog' Culovar del siglo XIX de pétalos rojos que sue en tener flecos y manchas blancas grances en la base A 75 cm: E 30 cm



PAS ONARIA, veuse Pass flora incurnata, arriba PACHULI, véase Pogostemon cublin, p. 180



Papaver rhoeds (amapola)
Anual de tallos verticales y flores
habitualmente rojas de pedúnculos largos de
5-10 em Je ancho, con una mancha basal
oscura y filamentos púrpuras, seguidas de
semillas marrón oscuro. A 20-90 cm,
E 10-45 cm.

图图 1 4 // 中中中



Papaver somniferum (adormidera) Anual de hojas onduladas con pelusilla de hasta 25 cm de largo. En verano aparecen flores litas o bíancas de 8-18 cm de ancho, seguidas de cápsulas que contienen numerosas semillas grises. A 30 cm-1,5 m, E 23-90 cm

日田口 ラブラ キャキ



Papaver somniferum 'Peony-flowered Mixed'

Este cultavar popular tiene flores dobles de 10 cm de ancho, en tonos de hía, rosa, purpura y bianco, seguidas de cápsulas de semillas grandes. A 65-90 cm, E 30-45 cm.

图题□ • // / ***

LAPACHO, vénse Tabebua impetigitosa, p. 207 PALO ROSA CARA-CARA vénse Amba inseaudara, p. 239 PAPAYA, vénse Carica papovo, p. 101

PARIETARIA

ste género está compuesto Zpor unas 20 especies de anuales y perennes, que es casi cosmopolita, especialmente en las regiones templadas. P. judaica crece desde Europa occidental y septentrional hasta África, y ofrece un aspecto pintoresco sobre techos antiguos, muros y laderas con setos. Comienza a desarrollarse a principios de año y tiene un follaje verde fresco cuando la mayoría de las plantas caducas siguen desnudas. El nombre genérico Parietaria viene del latín parietarius, «que pertenece a las paredes».

PASSIFLORA

ste género amplio está compuesto por unas 500 especies que crecen en América tropical, Asia y Australia. Consiste sobre todo en trepadoras de zarcillos y arbustos trepadores, además de algunas perennes, árboles pequeños y arbustos. Muchas de las especies trepadoras se cultivan como ornamentales por sus flores únicas y sus frutos, a menudo comestibles. Donde el clima lo permite pueden cultivarse en el exterior La p. incarnata americana a veces se cultiva en jardines de hierbas. Es una de las pasionarias más resistentes.

PAULLINIA

Este género está compuesto por casi 200 especies de lianas leñosas siempreverdes y arbustos trepadores, que crece sobre todo en América tropical. P. cupana. nativa de las selvas húmedas de Brasil, Uruguay y Venezuela, es importante para las tribus de la Amazonia central brasileña, y el primero que la anotó fue un misionero jesuita en 1669. Para el siglo xviit, su uso como afrodisíaco y como protección contra la malaria y la disentería se había extendido en Brasil y hacia 1970 se estableció el cultivo comercial

MELOCOTÓN, véase PRENUS, págs. 184-185 MUSGO ESFAGNACEO, véase Sphagnam, p. 205 CARVALLO véase Quercus robus, p. 187



Parietaria judatea parietaria)
Perenne suavemente ve lada de tallos veroes
extensos y hojas entre ovadas y lanceo adas
de hasta 7 em de largo. En verano aparecen
flores insignificantes en ramiltetes
bifurcados. A y E 40 em

🕏 🛔 अधिक



Passiflora incarnata «pasionaria)
Trepadora perenne de hojas profundamente lobuladas de hasta 15 cm de largo. En verano aparecen flores fragantes lavandas o biancas de hasta 6 cm de ancho, segu cas de fratos ovoidales amarinos de hasta 5 cm de largo.

Sa 1 / 3 x x



Paullinto cupano eguarana, Liana de hojas pinnadas divididas y bordes deri des las flores discretos in actuas aparecen en espigas de hasta 10 cm de larg. Unas cápsulas rojas se parten para revelar 1-3 semillas brillantes púrpura marrones. A 10 m

関・イノ

PELARGONIUM

Este género está compuesto por unas 250 especies de anuales, perennes y subarbustos, que crecen sobre todo en África septentrional; algunas crecen en África tropical, Próximo Oriente y Australia. Los pelargonios suelen llamarse -incorrectamente- geranios, lo que los confunde con ejemplares del género afín de los Geranium (véase p. 133). Desde el siglo xvii se cultivan pelargonios perfumados en Europa y existen numerosos híbridos y cultivares. En años recientes se han vuelto populares por sus hojas intensamente aromáticas y su colorido sutil. Su aspecto y uso es muy diferente de los pelargonios zonales, reales y de hojas tipo hiedra, más populares, que se suelen cultivar por su despliegue veraniego. La especie legítima P. capitatum ha sido suplantada por el híbrido P. 'Attar of Roses', cuyo perfume es más intenso y cuyo hábito es más vertical. El nombre Pelargonium viene del griego pelargos, «cigüeña»; se refiere a la forma del fruto, que se parece al pico de una cigüeña.



Pelargonium citronellum Especie vertical arbustiva de hojas con intensa aroma a limon de anos 8 em de

ancho. En verano aparecen raminetes de 5-8 flores purpura rosadas con manchas púrpura oscuras. A 1,2-2 m, E 1 m.

Ø / 🕬 🕃



hunarbusio deso y ver lea con numerosas to as a gosas en forma de riñon de Lom ue arg i que tienen un incenso anoma a inón. En primavera y verano aparecen flores rosadas de 2 cm de ancho. 4 60-70 cm. E 30-45 cm

□ / 典 ❸



Pelargonium 'Clorinda'

Hibndo de principios del siglo xx, de hojas verde brillantes, lobuladas de aroma a rosacedro y de unos 6cm de largo, con flores rosa brillante de 4 cm de ancho. A y E 1,2 m.

Ø 🖽 C



Pelargonium odoratissimum

Perenne de desarrollo bajo con tallos de flores rastreros y hojas redondeadas de bordes ondulados, que tienen un fuerte aroma a manzana. En primavera y verano aparecen flores pequeñas blancas de vetas rojas. A 30 cm, E 60 cm

8 2 4 5

Difiere de la especie por sus hojas más grandes

de hasta 2,5 cm de largo. La versión miniatura

Pelargonium crispum 'Major'



Pelargonium crispum 'Peach Cream'

Cultivar poco comun de aroma afratado y estrias irregulares blanco cremoso-A 60-70 cm, E 30-45 cm.

2/40



Pelargonium crispum 'Variegatum'

Califyar predi ecto de hojas

arrugaças con bordes cremosos y el mismo aroma a imón que a especie Puede cual figure como estandar y alcanza 1 m de altura A 60-70 cm Is 30 45 cm - 105 GT

Pelargonium 'Fair Fllen' Híbrido compacto y elegante, de hinas. divididas con aroma a balsamo, que tienen una marca oscura a lo largo del nervio medio. En verano aparecen ficres lila palido con manchas rosa profundo A 30-60 cm. E 60-90 cm

回 進 🖽





Pelargunium 'Fragrans Variegatum'
Las bon las hojas sedosas tienen bordes
regulares color croma, que se viatven verde
pa no al envejecer Tienen e mismo aroma a
nuez noscada que los Fragrans
A y F 30-40 cm

日本/ 編 图



Pelargonium "Graveolens" Sabarbusto vertica de hojas verde grisáceos, de aroma a rosas triangulares y dentadas de hasta à em de largo. En primavera y verano sparecen flores rosa pál do con dos motas parparas. Se rem inte al año 1790. A 1-1,5 m;



Pelargonium capitalum
Perente siempreverde baja y extensa, de langa stereropeiadas, arrugadas y eon aroma a rosas, de hasta 8 em de largo. En terano aparecen minulleles de flores lidatosadas de hasta 2 em de ancho A 3 > 90 cm. E 45 cm. E 5 m.



Pelargonium 'I ragrums'
Subarbusto venical de hojas gris verdosas, sedosus y redondeadas, que tienen un aroma picante parecido al pino. En primavera y verano aparecen flores blancas con 2 rayas rojas de alrededor de 1 cm de ancho A y I 45 s.i.i.

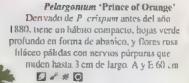




Pelargonium 'Lady Plymouth'
Este híbrido, que fue registrado por primera vez alrededor del año 1800, tiene hojas triangulares de bordes cremosos irregulares y un aroma mentolado a rosa-limón. 'Grey Lady Plymouth' tiene un follaje principalmente verde grisáceo. A 1 1,5 m, E 60 cm-1,5 m.

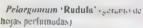






Pelargonium radens

Subarbusto arbustivo
aito, miroducido en e. Reino
Unido en el año 1774. Tiene un aroma
picante a linón y hojas rigosas
finamente divididas. Es verano aparecen
fines propora rosado palica. A y 1/1/1,5 in



Similar a P 'Graveolens', pero de hojas más profundamente dividicas, de 10 cm de ancho. El aroma es alcanforado rosa-limon. En verano aparecen pequeñas flores rosa-purpuras. A 1-1,5 m, la 60 cm-1,5 m

* Pelorgonium 'Radula Rosea'

Fste cultivar es una vistosa plama para tiestes, con flores rosa profundo. A 1-1,5 m. 1 60 cm-1,5 m.

* Pelargonium 'Rober's Lemon Rose'

Variante alta y vigorosa de P. Gravea ens de hojas suaves, gris verdosas irregularmente lobuladas de unos 5 cm de largo. Tiene aroma a rosa-limón y flores pequeñas rosadas. A 15 m E 12 m

Pelargonium 'Royal Oak'

Hibrido arbustivo de aroma balsármeo y hojas figeramente pringosas, de 5-7 em de largo, cuyo aspecto es similar a las del roble Las flores rosadas relativamente grandes tienen motas más oscuras. A 60 cm-1,5 m;2 60 cm-1,2 m

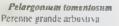
🗷 🗯 🚭

Pelargonium 'Sweet

Híbrido de aroma dulce y hojas verdes bril ante de lóbulos redondos de unos 9 cm de ancho y flores rosa concha

A v E 1 1 2 m

D 🖋 🥳 📆



Perenne grande arbustiva semidecumbente, de hojas suaves y aterciopeladas de 10-12 cm de ancho, que tienen un intenso aroma a menta pipenta. En prinagvera y verano aparecen pequeñas flores blancas. A 30-50 cm: E I 1.2 m

0 · / # 1



PEGANUM

Este género está compuesto por 5 Co 6 especies de perennes ramificadas, distribuidas por las regiones secas tropicales y subtropicales de ambos hemisferios, en especial desde las regiones mediterráneas hasta Asia Central y Oriental. La aromática P. harmala, que crece en el sur de Europa, el norte de África y Asia, es una planta desértica resistente que se adapta bien al cultivo. Reverenciada como alucinógeno en muchas regiones de Asia, las investigaciones indican que podría ser el origen de soma, una bebida intoxicante de la antigua Persia e India.

PERILLA

Este género está compuesto por Escis especies de anuales aromáticas, que crecen desde India hasta Japón. P. frutescens crece desde el Himalaya hasta Japón y está aclimatada en algunas partes de América del norte. Su cultivo como hierba culinaria está muy extendido en Asia oriental y cada vez es más popular para parterres veraniegos. Su aspecto es similar al coleo (esps. de Solenostemon). En una época, las plantas con hojas rizadas se describían como una especie diferente, P. crispa, pero ahora se las considera una variedad cultivada



Peganum harmala

Perenne de hojas arbustivas divididas en lóbulos estrechos. En primavera y verino apartecen flores blanco verdosas de hasta 2,5 cm de ancho, seguidas de cápsulas secas que contienen numerosas semillas marron oscuro, A 50-90 cm, E 45-60 cm.

田間□ ☆ // ***



Perilla frutescens

Anual arbustiva de hojas ovadas, muy aromat cas con nervios marcados. En verano aparecen flores blancas insignicantes en espigas, seguidas de nuecco las mairon pálido. A 60 cm-1,2 m, E 30-60 cm

□四回□▲ノ戸※ ※



Tna única especie de perenne pertenece a este género, que crece en las regiones tropicales y cálidas de América y está aclimatada en regiones tropicales de Asia y África. Está relacionada con Phytolacca (véase p. 176). P. alhacea no se suele cultivar de manera general, pero es posible verla en muchos jardines botánicos. En el sur de Florida, EE. UU., América Central y el Cambe es una planta medicinal y ritual importante, en especial en la religión de la Santería, y tiene nombres comunes en muchos idiomas.

Petroselinum

ste género europeo está compuesto por tres especies de bienales; P. crispum crece de forma silvestre sobre todo en el sudeste de Europa y el oeste de Asia. El perejil es la hierba más cultivada de Europa. Se hizo popular en la época romana; la primera vez que se menciona una variante rizada fue en el año 42 d.C. y rápidamente fue preferida por su aspecto. Los perejiles rizados son plantas ordenadas y bonitas que pueden cultivarse en los bordes o en tiestos. P. c. var. tuberosum se ha cultivado por sus raíces comestibles desde el siglo XVI.



Petiveria alhocea (anamă

Perenne de raíz principal gruesa, tallos delgados y hojas pantiagudas con aroma a ajo de hasta 16 cm de largo. Durante todo el año aparecen flores o minutas blancas o verde b ancuzeas, seguidas de frutos espinosos. A 1-1,5 m, E 1 m.

2 2 2 K • 8



Petrovelinum crispum (pere, I rizado) Bienal aromática de raiz principa b anca y hojas trangulares pinnadas, de bordes onde ados variables. En verano produce diminutas flores amarillo verdovas en umbelas, seguidas de frutos diminutos ovoidales y acanajados. A 3 1 80 cm. E 30 cm.

□ 圖 圖 🐧 🗎 🗗 🔞 🔞



Petroselinum crispum 'Italian' (percjil) Este cultivar trene un folfaje plano verde oscuro, no tizado y de sabor intenso, Las plantas son más resistentes al clima y más grandes que las variantes rizadas A y E 38-60 cm

3 3 3 5 6 6 7 **

véase Anacyclus pyrethrom, p. 83 PARIETAR, A., véase Parietaria judan a, p. 17

Esta variante tiene hojas parpura oscuro

arrugadas, y flores rojas o rosadas. Entre las

bastantes variaciones y en consecuencia, los

p antas cultivadas a partir de semillas hay

nombres de los cultivares pueden cambiar

bronceadas profundamente divididas y

Perilla frutescens 'Crispa'

A 60 cm 1.2 m. E 30-60 cm

MENTA POLEO, véase MENTHA págs. 158-159 PEONÍA, véase Paronia, p. 170 PIMIENTO, véase CAPSICLIM, p. 100; Piper nigrum, p. 178 véase Drvmu, p. 120 MENTA PIPERITA, véase MENTHA, págs 158-159 véase PELARGONIUM págs. 172-173 HIPÉRICO, véase Hypericum perforatum, p. 4 VINCA, véase Vinca, p. 220



Petroselinum crispum 'Moss Curled' Cut var grande y vigoroso de follaje muy nzado. Es uno de los muchos perejutes nzados, igualmente bueno para adornar o sazonar A y E 30 cm



PHRAGMITES

ste género cosmopolita está Compuesto por menos de seis especies de hierbas perennes tipo caña, que crece tanto en las regiones templadas como en las tropicales. P. australis crece a gran velocidad y es muy adaptable; crece en grandes extensiones en los suelos húmedos de todo el mundo. Las cabezuelas son excelentes para los

arreglos florales secos. El nombre

phragma, «seto» o «valla». Es una

abreviatura de la descripción de

Phragmites viene del griego

estas plantas como kalamos

Petroselinum erispum var tuberosum Variedad característica de ratces grandes e hinchadas y follaje no rizado de sabor a perepil-apro; es inferior a las variantes de hojas rizadas. A 30-60 cm, E 30 cm



Phragmues australis (carrizo) Caña alta rizomatosa de tallos robustos y hojas ahusadas de hasta 60 cm de argo. A finales de verano y en otaño aparecen cabezuelas purpura marrones de hasta 45 cm de largo, que persisten en invierno A 3.5 m; E indefinida



PEUMUS

ste género está compuesto por Cuna única especie de arbusto o árbol pequeño que sólo crece en Ch.le. Pertenece a las Monimiáceas, una familia con un nimero inhabitual de géneros de ma sola especie; la mayoría proporciona aceites aromáticos. En Chile, P. boldus tiene importancia económica, ya que produce maderas duras, taninos y tinte de la corteza, frutos comestibles y compuestos medicinales. Es res stente sólo en las zonas templadas protegadas y es raro verla en cultivo. El foilaje tiene un aroma alcanforado-limón.

PHELLODENDRON

ste género está compuesto Epor diez especies de árboles caducos, de distribución asiática oriental, P. amurense crece en el norte de China y Manchuria. Su aspecto es parecido a las especies de Atlanthus (véase p. 76): tienen un hábito elegante y extenso. P amurense se cultiva como omamental por su hábito bonito, corteza gris pálido parecida al corcho y hojas aromáticas que se vuelven amarillas en otoño. Phellodendron viene del griego phellos, «corcho» y dendron, cárbol», una alusión a la corteza de estos árboles.

2 2 / **



Peumus boldus (boldo) Árbol arbustivo de corteza lisa marrón y hojas ovadas aromáticas. A finales de verano aparecen flores verde pálidas perfumadas, as musculinas y femeninas apareceo en pluntas separadas las segundas producen frutos amarello pálido. A 7 m; E 5 m

20 10 4 * * *



Phellodendron amurense Arbol aromático caduco de hojas lustrosas verde oscaras de hasta 35 cm de largo. A principios de verano aparecen diminutas flores verde pálidas, seguidas de frutos negros de aroma a trementana. A 12-15 m



Phragmites australis 'Variegatus' Esta caña alta de fistas amanillas es más pequeña que la especie, pero se extiende con vigor. Puede cultivarse en un recipiente grande en agua o en suelos húmedos A 15 m. E I m

ARBOL DEL PARAISO y CANELO, véase Melia mederach, p. 157 MLOSANTO, véase Danqueros p. 119 BALSAMO DEA PERU véase Mynacion

pereirae, p. 315 CINCHONA, véase Cinchona pubescens, p. 108

PHYLLOSTACHYS

Este género está compuesto por 60 especies de bambúes entre medianos y grandes, que crecen en India, China y Birmania; P. nigra crece en zonas húmedas de China central y oriental. Incluye algunos de los bambúes más ornamentales para jardines y recipientes grandes; tiene un follaje gracioso y canas más bien en forma de zigzag, que suelen tener dibujos y coloridos muy hermosos. Son menos invasivos que la mayoría de los bambúes y pueden plantarse como centros de atención en céspedes o borduras amplias



Phyllostachys nigra

Bambu siempreverde, rizomatoso que forma matas de tallos arqueados delgados que cambian del verde marrón al negro en el 2do o 3er año y hojas defgadas fanceoladas de basta 13 cm de largo. A 3-10 m; E indefinida.

Ø 2 2 2 3 4 * *



Phylloxtochyx nigra 'Boryana' Este cuit var japonés tiene cañas jóvenes verdes, que de adu las se vuelven amanillas con manchas púrpuras, y hojas frondosas de hasta 9 cm de largo. H 2,5-8 m; El ndefinida



Phyllostachys nigra var henomis Esta es la virriedad silvestre más coman Tiene tallos verdes que se vuelven amarillo verdosos de adultos, y un follaje muy fino y fastroso. A 10 m. E 2-3 m.

0 K A 6 6 8 *

PHYTOLACCA

Este género está compuesto por 35 especies de perennes, arbustos y árboles siempreverdes, distribuidas por las regiones cálidas y templadas; P. acinosa crece desde Cachemira hasta el sudoeste de China. P. americana, que crece en América del Norte y Central, es una de las diversas especies cultivadas por su desarrollo imponente y bayas ornamentales pero venenosas Phytolacca viene del griego phyton, «planta», y la palabra hindú lakh, un tinte extraído del insecto lac, cuyo color se parece al de las bayas de la planta.



Phytolacea acunisa

Perenne robusta de tallos suculentos y hojas lanceoladas punt agudas de hasia 25 cm de largo. En verano apurecen pequeñas flores. blanco verdosas, segu das de espigas gruesas con bayas purpuras oscuro de 10-20 em de largo, A y E 90 cm-1,5 m

A * *



Phytolocca americana

Perenne fétida de tallos suculentos y hojas puntiagudas de hasta 30 cm de largo. En verano aparecen racimos de pequeñas flores rosablancuzeas, seguidas de bayas carnosas purpuras. A 1,2-3 m; E 1,2-2,5 m

○ 注 △ △ □ 非非

PHYSALIS

Este género cosmopolita está Compuesto por unas 80 especies de anuales y perennes vertica es o rastreras ocasionalmente rizomatosas. P. alkekengi crece en la naturaleza desde el sudeste asiático hasta Japón. Todas producen numerosas semillas dentro de una baya globosa, encerrada dentro de un cáliz hinchado. P. alkekengi resulta popular por sus cálices rojo anaranjados parecidos al papel que rodean los frutos maduros y puede cultivarse como anual. No debe confundirse con Solanum capicastrum.

Physalis alkekengt (alquequenje) Perenne rizomatosa de hojas ovadas anchas y punt agudas de hasta 9 em de largo. En verano aparecen flores blancas de 5 lóbulos.

seguidas de bayas comestibles rojas o anaranjadas, rodeadas de un cáliz parecido al papel A 60 cm, E indefinida

② ※ / ★ * * *

ficaria, p. 188 véase Euphorbia hirta, p. 126 PIMIENTA, véase Pimento dioica, p. 328 MURALES yease Anagolin, p. 83

PIMPINELLA

Este género está compuesto por 150 especies de anuales, bienales y perennes y crece en Eurasia y África septentrional. P anisum necesita un verano cálido para prosperar y que las semillas maduren. Ni P. major ni P. saxifraga tienen mucho mérito como planta para jardines, pero P. m. 'Rosea' es un cultivar de flores rosadas bonito. Pimpinella podría venir del latín bipinnula, referido a las hojas divididas bipinnadamente o de «pimpinela» (piper en latín significa «pimienta»), tal vez referido a su sabor picante.

PINO, véase Pirms, p. de la derecha

véase Pinellia ternata, p. de la derecha

CLAVEL CHINO, véase finanthus chinensis, p. 117



Pimpinella anisum (anis)

Anual plumosa aromática de hojas divididas y dentadas en forma de riñón a ovadas Durante el verano aparecen diminutas flores blancuzcas en umbelas seguidas de sem as acanasadas de unos 5 mm de largo. A 50 cm. L. 24-45 cm

■ ■ ■ ■ ■ ■ ● ● ●

PAN Y QUEST LO, véase Capseda bursa pastoris SAYON, véase Chenopodium, p. 106

CF FDON A MENOR véase Ranunculus



Propinella saxifraga (pimpinela bianca)
Perane de rafz principa, fétida, ta los
ligeramente rigidos y hojas inferiores
pinacas y hojas del talco biplinodas. En
veran, apareceo umbelas de diminatas flores
blancas, ocasionalo ente con mances
mados. A hasta 90 cm. E. 30-75 cm

PINELLIA

Este género está compuesto por sels especies de perennes pequeñas tuberosas, que crecen en el este de Asia. P. ternata, que crece en China, Japón y Corea, iene una cabezuela poco común con una espata verde y un espádice vertical púrpura verdoso; es una planta llamativa para el jardín de rocas o un nneón sombreado. Prospera denajo de árholes y arbustos y puede ser invasiva; se reproduce por bulb los. Pinellia debe su nombre a Giovanni Pinelli (1535-1601), dueño de un jardín botánico en Nápoles, Italia



Este género está compuesto por Lunas 95 especies de árboles y arbustos coníferos siempreverdes, que crecen en todas las regiones templadas septentrionales, América Central y Sur, Sumatra y Java, P. mugo es nativa de los Alpes centrocuropeos. Se cultivan pmos de todo tipo como mamentales por sus hojas largas similares a agujas. Existen variantes enanas disponibles, aptas para espacios reducidos. La mayoría de los pinos no gustan de a sombra ni del aire contaminado, pero algunos toleran suelos muy pobres y ubicaciones costeras



Pinellia ternata

Perenno delgada con un tubérculo de hasta 2 cm de grosor, tallos con bulbilos y hojas adultus trifoliadas. En verano aparece una inflorescencia de tallo largo, seguida por un tacimo de bayas verdes. A 60 cm. E 30 cm.

图 4 水水水



Pinus mugo var pumilio Conífera arbustiva extensa, a menudo decumbente de ramas gruesas ascendentes, brotes resinosos, hojas pareadas y estróbilos casi globosos marrones de hasta 6 cm de

□ 計/號 ※※※

largo A 2 3 m; E 1 2 m



Arbol vertical de tronco alto y desnudo y copa redondeada en los ejemplares más adultos, corteza rojo anastronada - purpura hoias pareadas de 3-10 em de largo y

hojas pareadas de 3-10 cm de largo y estrohijos gris marrones de hasta 5 cm de largo. A 15-25 m; E 8-10 m



Pinus spivestris 'Aurea'
Cultivar pequeño de desarrollo lento, que se vuelve amarillo en invierno. Una planta individual excelente. A 10 m. E 4 m.

5 4 6 1 XXX

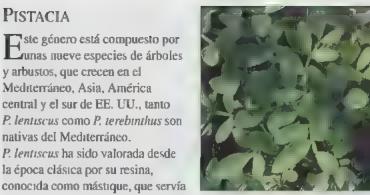
PIPER

Este género pantropical está compuesto por más de 1000 especies de trepadoras de aroma punzante, arbustos y árboles pequeños; P. betle crece en India, Sn Lanka y Malasia; P. cubeba en el sudeste asiático; P. longum y P. nigrum en el sur y el este de India. P. nigrum es una planta de tiesto atractiva. La pimienta es una de las especies conocidas más antiguas y era el bien principal con el que se comerciaba en las rutas de las caravanas de Oriente. Provocó la primitiva exploración europea de las ruras marítimas, lo que creó la riqueza de ciudades como Venecia.



Piper betle (betel)

Vid arbustiva de tallos semsleñosos y hojas lustrosas puntiagudas de hasta 15 cm de largo, Las flores masculmas amarillo verdosas aparecen en plantas separadas, las masculmas en espigas de 15 cm de largo, las femeninas son ligeramente más cortas y les siguen fruius carnosos A 5 m; E 10 m



Pistacia lentiscus dentisco)

Arbusto sæmpreverde grande o árbol poqueño, de hojas em aceas, divididas y de aroma picante. En primavora aparecen ramilletes de Bores verde rojizas, las masculmas y femeninas en plantas separadas. las femeninas produces frutos rojos globosos y carnosos, que se vue ven negros al madurar A 5 m; E 3 m



l'wer cubeba

Arbusto trepador de tailos flex bles y hojas conáceas abusadas ovado-elípticas de 7-15 cm de targo. Unas flores discretas aparecen en espigas de hasta 10 cm de jargo. as femeninas portan frutos verdes recondos ue 6 mm, que se vaelven anaranjado mornies come on reuran A 6 m

日のもととは日



Piper nigrum (planta de la pimienta)

Trepadora de tallo leñoso, de hojas ovadas de 12 18 cm de largo. Unas flores blancas diminutas aparecen sobre espigas pendulares las masculmas y femenmas suelen aparecer on plantas separadas, les siguen bayas globosas rojas. A 4 m

M 📤 🗸 🖯

PEREIR, véase Petrosesoram erespont Laban p. 17+ PLANIAINA véase Plantago, amba



Pistacia terebinthus (terebinto

Arbol o arbusto redondeado caduco, de follaje verde oscuro aromático, y rojo cuando es nuevo. A principios de vorano aparecen flores diminutas en paniculas densas. Las plantas femeninas producen frutos púrpura amarronados. A 6-9 m

0 4 D

PLANTAGO

PISTACIA

ste género está compuesto por Lunas nueve especies de árboles

y arbustos, que crecen en el

nativas del Mediterráneo.

Mediterráneo, Asia, América

central y el sur de EE. UU., tanto

P. lentiscus como P. terebinthus son

P. lentiscus ha sido valorada desde

aliento. La trementina, proveniente

estaban entre los 17 ingredientes del

kyphi, un incienso egipcio. Pistacia

viene del griego pistake, el árbol del

la época clásica por su resina,

para tapar caries y dulcificar el

de P. terebinthus y el mástique

pistacho (P. vera).

Este género cosmopolita amplio está compuesto por unas 250 especies de anuales, bienales y perennes; P. asiatica es nativa de China; P. psyllium del Mediterráneo. P. major (carmel) común en Europa y la región templada de Asia, es una maleza perniciosa de los céspedes y caminos, pero tienen diversas variantes cultivadas en borduras como ornamentales.



Plantago assatica

Perenne tipo maleza con una roseta basa de hojas nervudas de tallos largos de hasta 15 cm de largo. Unas flores diminulas verdes aparecen en espigas de hasta 50 cm de largo seguidas de cápsulas que contienen 4-9 sem llas marrón oscaro. A 20-60cm E 15 30 cm

S ... 6 8 8



Pequeño subarbusto trepador. Las flores mascut nas aparecen en una espiga floja de unos 5 cm de largo; las femenmas en una espiga compacta que se alarga hasta 3,5 cm cuando se desarrolla la masa de pequeños frutos rojo marrones. A 3 m, E 5-6 m

M A / D

veuse Piper toneum auroba Case Chimaphita umbellata p. 07 FISTACHO véase Pisnava arriba



Hontago astotica 'Variegata' Este custvar tiene comus blancas orregulares er las hojas y sa valor como ornamental es lassante mayor que el de la especie 4 20-60 cm, E 15-30 cm

四日 北京 北京



Plantago major (carmel)
Perenne pequeña con una roxeta basal de hojas de tallo largo ovadas o etípticas de hasta 15 cm de largo. En verano aparecen flores discretas amarillo verdosas de hasta 15 cm de largo sobre espigas culíndricas A y £ 40 cm





Plantago mayor 'Rubrifolia'
Esa do tivar popular tiene hojas vistosas de coorram Tacha, que ofrecen un baen conraste con las bierbas finamente orvididas de hojas grises, como las artemisas
3 y 8 30-38 cm



Plantago psyllium (zaragatona)
Anual de hojas gris verdosus glandulures, en su mayoria dispuestas en espirales de 3-6.
En verano aparecen espigas globosas de flores en las axilas, seguidas de diminutas semillas lustrosas. A 60 cm. E 30 cm.

图 自才 水水半

PLATYCODON

Este género está compuesto por una única especie de perenne que crece en el este de Asia. Está estrechamente relacionada con Campanula, P. grandiflorus es una planta de bordura de cultivo fácil y tiene cultivares de flores dobles en tonos rosados y blancos. Hay variantes enanas disponibles, aptas para jardines de rocas y tiestos. Está extensamente cultivada por sus flores y en China específicamente como planta medicinal. Platycodon viene de las palabras griegas platys, «ancho», y kodon, «campana», y hacen a las flores de boca ancha en forma de campana.



Platycodon grandiflorus (campanilla china) Perenne vertical que forma matas, de rafces gruesas y hojas azul verdosas, ovadas y deotadas. En verano los pimpollos grandes e hinchados se convierten en flores en forma de campana que suesen ser azules A 40-90 cm. E 30-45 cm

M • / ***



Platycodon grandiflorus var apoyama Una variante japonesa de flores un poco más grandes y de un azul más profundo que la especie, producidas en plantas inuy enanas Es ideal para jardineras alpmas y pequeños jardines de rocas. A 10-13 cm, E 20-30 cm

B & 2 +++

PLECTRANTHUS

ste género está compuesto por unas 300 especies de perennes y subarbustos siempreverdes, que crecen en las zonas cálidas y tropicales de África, Asia y Australia: P. amboinicus, sólo conocida en cultivo, es oriunda de Vietnam e India; P. barbatus crece en India, Asia occidental y África oriental. Hay diversas especies fáciles de cultivar, que se multiplican como plantas de interior en las regiones templadas frescas. La atractiva P. amboinicus merece un cultivo más amplio. En el siglo xix, P. barbatus fue popular como ornamental.



Plectranthus ambonaicus (cole is)
Perenne siempreverde de aroma a limón, de tallos suculentos gruesos y hojas arrugadas verde clasas y camosas. En verano apareceo pequeñas flores lilas en espigas de hasta 40 cm de largo. A 30 cm-lin. E 23-60 cm.

🕜 📤 🥒 🗯 🕃



Plectranthus borhatas

Perente afornatica semisueu enta de tallos vertuares y hojas ovadas con pelusilia, que tienen hordes festoneados y cayas caras inferiores están moteadas de glándatas rojas. En a estación luviosa aparecen espirales de flores azal avanda en racimos.

A y Loti en

10 13

PODOPHYLLUM

Este género está compuesto por unas diez especies de perennes, que crecen en América del Norte y el H.malaya. P. peltatum, que crece en el este de América del Norte, es una planta caructerística, apta para condiciones boscosas; tiene hojas en forma de paraguas, flores parecidas a las anémonas y frutos tipo ciruela. Los frutos de sabor alimonado son comestibles, pero el resto de la planta es extremadamente venenosa. Podophyltum vienen del griego pous, «pie», y phyllon, «hoja», y describe la forma de la hoja.

POGOSTEMON

Este género está compuesto por unas 70 especies de perennes y subarbustos, que crecen en India y Malasia. P. caplin y diversas otras especies están extensamente cultivadas en India y Lejano Oriente por el pachulí, una fragancia espesa y característica a menta-sánda,o, que se solía emplear para distinguir las telas de origen hindú. El pachulí estuvo de moda en Europa durante 1860 y recuperó su popularidad en los años sesenta, Pogostemon viene del griego pogon, «barba», y stemon, «estambre» y se refiere a los filamentos barbados



Poduphyllam peltatum Perenne de rizoma rojo marrón de hasta 2 m

de largo y tallos verticales que llevan hojas colgantes profundamente divididas. En primavera unas flores blancas preceden a frutos amarillos de 5 cm de largo A 30-45 cm. F 30 cm.

A ***



Pogostemon cablin (pachulf)
Perenne nromática y velluda de hojas ovadotriangulares de hasta 12 cm de largo. Unas flores blancas con marcas y filamentos violetas aparecen sobre espigas de hasta 14 cm de largo. A y E l m

D

ESTRICNINA véuse Strychnes nex romice, p. 206 CICUTA, véuse Contum muculatum, p. 111

POLEMONIUM

Este género está compuesto por 25 especies de perennes rizomatosas que forman matas y anuales extensas, a menudo con follaje de aroma desagradable Crecen en las zonas templadas del hemisferio norte, en especial en América del Norte, pero también en el sur de América del Sur y Asia. La mayoría tiene flores azules o blanças en forma de platillo. P. caeruleum es fácil de cultivar en borduras y praderas de flores silvestres. También es popular la menos vigorosa P. reptans como perenne para borduras, que tiene cultivares en tonos de azul y rosa.



Polemonium vaeruleum

Perenne vertical que forma minas con horas arqueadas, printadas divididas de 12 em de largo, Racimos de flores azutes (rara vez blancas, permanecen abiertas desde finales de primavera y verano. A 30-90 em, E 30-45 em



Polemonium caeruleum 'Album'
Este cultivar de flores blancas se cultiva casi
tan extensamente como la especie y es una
perenne excelente de floración temprana
A 30-90 cm; E 30-45 cm

E



Polemonium reptanx

Perenne entre extensa y vertical de rizoma rastrero, hojas printadas que consisten en 7 19 folfolos puntiagudos entre elípticos y oblongos. Desde primavera hasta principios de verano apritece i pequeñas flores azules A 15 30 cm. F 38 cm.

图 4 辛辛辛

véase Phytolocca americana, p. 176 véase Simpiocarpus joetidus, p. 206

ALCODONCILLO, véase Ascleptus tuburuso, p. 89 C'RUELO, véase PRUNUS, págs. 184-185 véase brunfeisia uniflura. p. 95

POLYGONATUM

Este género está compuesto por unas 30 especies de perennes nzomatosas, que crecen en Europa, Asia y el norte de EE. UU Rodoratum es una de las varias especies más bien similares, cultivadas por sus tallos arqueados y sus flores tubulares colgantes. El nombre genérico Polygonatum viene del griego polys, «muchos», y gonu, «articulación de la rodila», referido a los rizomas con uniculaciones. Se debe tener cudado de no confundir Polygonatum multiflorum con Polygonatum multiflorum (véase abato)



Polygonum odoratum (poligonato)
Pereine rizomatosa de tallos arqueados en
ángulo y hojas ovadas y puntiagudas sin
pedunculo de hasia 10 cm de largo. A
principios de verano aparecen flores fragantes,
blancas, de extremos matizados de verde de
unos 2 cm de largo. A 85 cm, E 45 cm

图 前 申申申



Polygonatum odoratum 'Variegatum'
Este cultivar decorativo tiene hojas de rayas biancas. Al igual que en la especie, las flores piurceo en las axilas de las caras inferiores de las hojas, seguidas de bayas azul egruzoas globosas de hasta 6 mm de diámeiro. A 60 cm. E 30 cm.



Polygonum bistoria 'Superbum' Esta es la variante más ampiramente cultivada. Es más grande que la especie y tiene flores más vistosas. A 60-75 cm, E 60 cm.

図本 中中中

POLYGONUM

Este género cosmopolita está Compuesto por anuales, perennes y trepadoras caducas arbustivas y tiene unas 150 especies, distribuidas sobre todo por las regiones templadas. Michas son malezas y suclen ser myasivas en los jardines. No se suele cult var la bistorta legítima, P. bistarta, que crece en toda Europa, Asia y Japón, pero sus variantes son tapizantes populares, en especial en lugares húmedos. El aspecto de P multiflorum es parecido al de la rampante P. baldshuanicum, pero es menos vigorosa y resistente.



Polygonum bistorta (bistorta)
Perenne vertical de monta grueso y
retorcido, con hojas basales ovadas anchas
de hasta 15 cm de largo. En verano aparecen
numerosas flores rosa pálidas en espigas
Jensas, seguidas de nuccecillas duras
A 25 50 cm. E 45 cm.

M

POLYPODIUM

ste género está compuesto por runas 75 especies de helechos terrestres epífitos y litófitos, caducos, siempreverdes y semisiempreverdes, de rizomas carnosos rastreros, que crece sobre todo en las regiones templadas septentrionales. P. vulgare, que crece en América del Norte, Europa y el este de Asia, tiene numerosos cultivares como ornamentales. Los polipodios son buenos tapizantes para los lugares húmedos y sombreados debajo de los árboles El nombre viene del griego polys, «muchos» y pous, «pie» (rizomas muy ramificados).



Palypodium vulgare (polipodio)
Helecho siempreverdi, rastri militario, con rizomas de lem de grosor, densamente revestidos de escamis rojo marrones coando son jóvenes. Los frondes estan pinnadamente lobulados, cas hasta el nervio central, en 20-40 segmensos lanceolados. A 10-40 cm. El ndetinida.

米米 🛊 📥 🔛



Polypodium vulgare "Cornublense". I see cul, var i ene frondes verde etaro tre mente divididos, que pueden ser rip, nnados d'eautripinnados. Se deben eniminar los frondes prinnados parecidos a os de la especie. Al agual que en la expecie éste libera esporas en verano. A 10-40 cm, finde rica.

🚺 🐧 होह और जीव

POPULUS

Este género está compuesto por 35 especies de árboles caducos de desarrollo rápido, que crecen por todas las regiones templadas septentrionales. Los álamos crecen en una amplia variedad de abicaciones y toleran suelos húmedos, condiciones costeras y la contaminación urbana. Son excelentes para mamparas, avenidas y rompevientos; en primavera las hojas nuevas de algunos son perfumadas. Es posible que Populus derive de arbor populi, ya que hace tiempo que los álamos se plantan a lo largo de las calles de las ciudades,



Populas alba 'Richardii'
Este cultivar es de desarrollo menor y menos vigoroso que la especie, sus hojas son amanifo doradas con las caras inferiores blaneas. A 15 m E 12 m

图 ● 本本本

POLIPODIO, véase Polypodium vuigare, p. 181 GRANADA, véase Punica granatum, p. 187 MURAIES, véase Anagalix arvensu, p. 83



Populus alba (alamo)
Arbol robusto con chupones y hojas anchas ovadas de hasta 9 cm de largo, cuyas caras inferiores son blancas y cubiertas de pelasilla. Las flores masculinas y femeninas aparecen en plantas separadas, a las femeninus les siguen cápsulas con semillas algodonisas. A 25 m, E 5-8 m

日 中 中 中 中



Populus x condicans baisanto de Judent Arbol cónico de yemas lustrosas y hojas en forma de corazón de hasta 15 cm de largo, que tienen aroma balsámico de jóvenes. No se conocen arboles masculinos, los fememos producen amentos de hasta 16 cm de largo cuando frutan. A 25 m. E 10 m.

☑ 励 曲 慮 ***

Al.AMO, véase Populus, amba AMAPOLA, véase Papuver, p. 171 véase Ligusticum porteri, p. 303



Populus x candicans 'Aurora'
Cultivar característico de hojas nuevas
conspicuas, de estrías irregulares blanco
cremoso y a menudo con matices rosados
que de adultas se vuelven verdes, A 15 m,
L 6 m

PORTULACA

ste género está compuesto por 40 especies de anuales y bienales camosas rastreras, ampliamente extendidas por las regiones templadas cálidas. P. oleracea se cultiva como hortaliza en muchas partes del mundo. Los antiguos egipcios la conocían y también se ha cultivado durante miles de años en India y China. Francia es el principal productor y consumidor de la planta. A veces se considera la verdolaga cultivada como una variedad diferente P. o. var. sativa. Portulaca es el nombre original en latín, empleado por Plinio.



Portulaça oleracea (verdo aga Anual de talhas gruesos rastreros blandos y hojas carnosas en forma de cachara de basa 1 em de jargo. En verano aparecen flores pequeñas amana, as con 4-6 pécalos A 20-45 em. L 45-50 em



Portulaca oferacea var aurea Esta variante inusual tiene hojas doradas que ofrecen un contraste vistoso con otras casaladas. A 20-45 cm: E 23 cm

B 2 4 2 4

véase Dulacia inopifiara, p. 276 véase Pvenanhemum virginianum, p. 187 vēnse Zanthoxylum, p. 222 vense Lactuca vertulu, p. 146

POTENTILLA

Este género amplio está compuesto por unas 500 especies, distribuidas por todo el temisferio norte; P. erecta está ampliamente distribuida por Europa septentrional, Asia occ.dental y Siberia. La mayoría de las especies son perennes o arbustos, junto con algunas anuales y bienales, y muchas crecen en brezales y bosques. Algunas son buenas plantas de tardín, pero las especies medicinales principales se parecen bastante a las malezas. Potentilla significa poderosa, del at'n potens, y se refiere a los poderes curativos de la planta.



Este género está compuesto por unas 400 especies de perennes, que crecen sobre todo en las regiones montañosas y templadas de hemisferio norte. P. veris, que crece en Europa y Asia occidental, y P. vulgaris, que crece en Europa, Asia del norte y el Cáucaso. prosperan en las borduras y se seamatan bien entre hierbas. Hay que plantarlas muy separadas para evitar la hibridización, que produce primaveras amarillas. Muchas primulas se cultivan como ornamentales en muchos lugares, nc.ayendo los jardines de rocas y as riberas



Primula vulgaris (primavera) Pequeña perenne que forma matas, de nama corto y grueso y hojas oblanceolacas de 5-25 cm de largo. A finales de invierno y of primavera uparecen flores solutarias anando pálidas de 3-4 cm de ancho, concentro más oxeuro y pétalos acanalados 5 cm 1 24 cm

國國 • / 电放车

stase A. acia farnesiana, p. 7

idase narvate ferox, p. 126



Potentilla erecta (tomentilla) Perenne de rizoma grueso y leñoso, rojo en el interior y tallos delgados ramificados, que portan hojas basales trilobuladas y hojas deltallo de cinco lóbulos. A principios de verano aparecen flores pequeñas amanllas de 4 pétalos. A 50 cm, E 20-30 cm



Primula veris (primavera) Perenne pequeña que forma matas, con un rizoma corto y grueso, raíces largas delgadas y hojas ovado-oblongas de 5-20 cm de largo En primavera aparecen flores perfumadas amarillo profundo con marcas anaranjadas sobre ramilletes de tallo largo A y E 15-20 cm

M M + 1 + + +



Primulo vulgoris 'Alba Plena Un cultivar selecto de blancas dobles, bueno para tiestos. También da buenos resultados junto a P. v. 'Lifacina Plena', inusual y con flores dobies malva. A 15 cm; F 24 cm.

véase Primula vulgaris arriba véase Chimiiphita umbelata, p. 107



Primula vulgaris subesp. sibthorpii Lsta variante de flores rosadas es nativa del sudeste de Europa. Fue introducida en Gran Bretaña en 1630 como Tradescant's « Turkie Purple». A 15 cm, E 24 cm

図図 **4 // *****

PROSTANTHERA

ste género está compuesto por Lunas 70 especies de arbustos siempreverdes pringosos, que crece en toda Australia. P. rotundifolia es nativa del sur y el sudeste de Australia. La mayoría tiene un intenso aroma mentolado. Varias se cultivan como ornamentales por su follaje ordenado y fragante y su floración profusa, tanto en el exterior en los climas cálidos como en el interior en las regiones más frías. Prostanthera viene del griego prosthema, «suma», y anthos, «desarrollo», ya que las anteras tienen apéndices parecidos a espuelas.



véase Ligiistrium, p. 151

ste género está compuesto por Esiete especies de perennes, que crecen en las regiones septentrionales templadas y en el noroeste de África. P. vulgaris, que tiene variantes con blancas o lilas. se suele cultivar menos como planta de jardín que otras especies más ornamentales. Se las suele vender para naturalizarlas en praderas de flores silvestres; también se plantan como tapizantes y en jardines de rocas. Prunella es una variante de Brunella, que viene de la palabra alemana Bräune, «angina», para la cual P. vulgaris era un remedio habitual.



Prostanthera rotundifolia Arbusto grande arbustivo de hojas redondoovadas de 1cm de largo. En primavera aparecen numerosas flores irlas o maivas y a veces rosadas, en forma de campana de 1 cm de ancho A 2-4 m E 1 2 2,5 m

0 1 18 0



Prunello vulgaris (kanicula Perenne raxtrera aromática de tabos cuadrangulares y hojas deniadas ob ongoovadas de 4-5 cm de largo. Desde verano hasta otoño se producen flores purpura oscuro bilahiadas en espigas compactas A 50 cm, E noefinida

E X . ***

PRUNUS

Este género está compuesto por unas 430 especies de árboles y arbustos caducos y ocasionalmente siempreverdes, que crece sobre todo en las regiones templadas septentrionales y en América del Sur. Incluye muchos árboles frutales y de nueces de gran importancia económica y numerosos ornamentales, cultivados sobre todo por sus flores. Es probable que tanto P. armeniaca y P. persica tengan un origen chino; el primero llegó a Europa en la época romana y la última, que ha sido cultivada en China durante más de 2500 años, fue registrada en Grecia en el siglo iv a.C. Las ciruelas pasas son ciruelas secas de cultivares de P. domestica subesp. domestica, que tiene frutos grandes, ovalados y de piel negra. P. dulcis es el almendro de mayor cultivo mundial. P. laurocerasus, una especie que tolera la sombra, se cultiva extensamente para setos, mamparas y como guarida para la caza. Sus muchos cultivares incluyen variantes bajas y extensas que sirven de tapizantes. P. laurocerasus es popular para formar setos. P. mume es la clásica «flor de ciruelo» de floración invernal que se emplea en los bonsai japoneses.







Prunus laurocerasus (Jauroceraso)
Arbusto stempreverde arbustivo de hojas oblongas, lustrosas y puntagudas de hasta 25 cm de largo que son venenosas y que estrujadas tienen un aroma a almendras. En primavera aparecen ilores blancas intensamente perfumadas, seguidas de frutos púrpura negruzcos. A 6 m, E 10 m

20 · F ***



PTELEA

ste género de América del Norte está compuesto por alrededor de una docena de arbustos y árboles pequeños. La mayoría tiene hojas de aroma almizclado. P. trifoliata, que crece en bosques húmedos ricos y espesuras del este y del centro de EE. UU., era la hierba sagrada de los pueblos nativos Menominee. Se cultiva por el follaje y los bonitos racimos de frutos. P. trifoliata 'Aurea' es un árbol dorado excelente para jardines pequeños. Ptelea es el antiguo nombre griego del olmo, porque sus frutos son similares a los del olmo legítimo



Ptelea trifoliata

Arbol bajo caduco extenso o arbus o grande de hojas trifohadas de hasta 12 cm de largo. A principios de verano aparecen flores perfumadas verde blancuzcas pálidas con forma de estrella en ramilletes ramificados, seguidas de frutos redondos, verde pálido y anados. A y £ 7 m.

西海 本本忠



Ptelea trifohata 'Aurea'
Este cultivar tiene hojas amarillo claro, que
ofreceu un buen contraste con arbustos de
hojas de color bronce, como Sambucux nigra
'Guincho Purple'. A y E 7 m

PTEROCARPUS

ste género está compuesto L'por veinte especies de árboles leguminosos y trepadoras leñosas, que crece en los trópicos. P. marsupium es nativo de las selvas del sur y centro de India y de Sri Lanka. Se solía cultivar a cubierto en el siglo xix, pero en la actualidad es raro verlo fuera de los trópicos. A las flores les siguen cápsulas conspicuas, que contienen semillas en forma de riñón. Pterocarpus viene del griego pteron, «ala», y karpos, «fruto», referido a las cápsulas



Pterocarpus marsuptum (quino Arbol caduco grande de corteza gris, resinu roja y hojas cornáceas. A finales de primavera aparecen flores amerillo pádido en ramillotes flojos, seguidas de cápsulas de 5 cm de espesor, rodeadas de un ala ancha A 18 m. E 10 m.

PUERARIA

Este género está compuesto por unas 20 especies de trepadoras, distribuidas por el sudeste asiático y Japón. P. lobata, nativa de matorrales y zonas boscosas abiertas, fue introducida en EE, UU, alrededor del año 1870. convirtiéndose en una maleza. invasiva. En regiones cálidas es capaz de crecer 18 m en una sola estación; aunque las flores son bonitas, tienden a desaparecer debajo del follaje frondoso. Pueraria debe su nombre a Marc Puerari (1766-1845), que nació en Ginebra y fue profesor de botánica en Copenhague

PULMONARIA

Este género está compuesto por 14 especies de perennes rizomatosas resistentes de desarrollo bajo, que crecen en las zonas boscosas de Europa, Asia y el oeste de América de Norte, Las flores son bicolor, El nombre está derivado del latín pulmo, «pulmón», porque las plantas servían para tratar enfermedades bronquiales. No se debe confundir P. officinalis con Loharia pulmonaria, también conocida como «pulmonaria»



Pueraria lobata (Kadzu) Trepadora vigorosa enroscada de tabos velludos y bojas divididas. En verano aparecen flores purpuras en racimos de hasta 30 cm de largo, seguidos de frutros planos y velludos que se parten al madurar. A 5-20 m





Pulmonaria officinalis (pulmonaria manchadat Perenne de talios velludos y hojas ovadas moteadas de blanco, de hasta 7,5 cm de largo y cubiertas de pelos cerdosos. Las flores en forma de embudo aparecen en primavera, al principio son rosadas y después, azales. A 10-30 cm; E hasta 30 cm

30 A A **



Pulmonaria officinalis 'Sissinghurst Este cultivar vigoroso tiene flores blancas Una planta excelente para bordes de floración temprana. A y E 30 cm

PULSATILLA

ste género está compuesto 2por 30 especies de perennes que forman matas, que crecen en la región templada de Eurasia y en África del Norte. En la actualidad, P. vulgaris es poco frecuente, por la recogida excesiva y la pérdida de hábitat. Las flores producen un tinte verde que se solía emplear para colorear huevos de Pascua El nombre común de P. vulgaris proviene de John Gererd, un herbalista del siglo XVI.



Pulsatilla vulgaris (pulsati...) Perenne pequeña y vel uda, de hojas divididas prumosas de hasta 22 cm de arg-En primayera aparecen flores azul-violetas colgantes de unos 3 cm de largo, segu cas de cabezue as semilleras sedosas sobre tal os alargados A y E 15-23 cm



Patmonaria officinalis 'Cambridge Blue' Un cult var que produce abandantes flores uzu, porcelana a partir de pimpodos rosados Resultan especialmente atmetivas cerea de plantas siempre vendes verue oscuro ATLALD

多月 1 米米米



CALABAZA véase Con orbito maxima, p. 114 FREBOT ROJO, véase Trafolium pratense, p. 214



Pulyatilla vulgaris var alba Esta variedad es similar a la especie, salvo por las flores blancas. Ofrece un buen contraste con las variantes púrpuras, lilas y rojas. A y E 15 23 cm.

véase Echnaceo purpurea, p. 121

SALICARIA, véase Lythrum salicaria, p. 154



Pulsatilla vulgaris vat rubra Una variedad de color opulento y flores nijo rubf, sólo superada por la más vigonisa P. vulgaris 'Eva Constance' A y E 15-23 cm

3 6 8 8 8

VER JOLAGA, vease Portulaca oleració p. 182 CLASIA, véase Picrasma excetsa, p. 32º Simulia redmin, p. 353

PUNICA

Este género está compuesto por dos especies de arbustos o árboles pequeños, distribuidas por las regiones mediterráneas septentrionales hasta el Himalaya. P granatum, que en las regiones sabtropicales es siempreverde y caduca en las templadas, produce flores cerosas en forma de embudo en verano, seguidas de frutos rojo marrones de matrees rojos l'amados granadas. Hay muchos cultivares, incluso algunos conflores blancas dobles o flores conestrías blancas. Pantea es una contracción de punicum mulum «manzana de Cartago» en latín.



Puntea granatum (granada)
Arbusto denso ramifo ado o árbol pequeño, con ramas acabadas en espirias y hojas verde claro ovado lancoladas. A las flores rojo anaranjadas les siguen (ritos de piel corsacea, que contienen numerosas semillas en una pulpa rosada y jugosa. A y E 2-6 m

慰園園●イク ※

QUERCUS

Este género está compuesto por unas 600 especies de árboles siempreverdes y caducos y algunos arbustos, distribuidos por todo el hemisferio norte y por algunas zonas montañosas del hemisferio sur. Hay diversas especies de robles que son importantes en la industria maderera y de curtiembre, y hace muchos años que se los emplea en la naviera. Son longevos y hay muchos plantados en parques y espacios abiertos. En las zonas de espacio restringido el estrecho y rígido Q. robur f. fastigiata resulta útil.



Quercus robus (carvalio, Arbol caduco grando de copa ancha ramas fuertes y corteza partida. Las flores muscultinas aparecen en amenios, las femeninas en esp gas de 1-3 em en primavera, seguidas de belioras de 4 cai de largo. A y F 25 m.

图 1 / 宋宋米



Punca granatum var nana Esta variedad enana ha sido popular desde al mense el siglo XVII. Es un poco mas esistente que la especie y sus hojus son más estrechas, sus flores mils pequeñas y los trutos son del tamaño de una nuez moscada A VE. I m.

Este género está compuesto por 17 especies de perennes, que crecen en América del Norte

mentolado. P. virginianum, que puede emplearse en lugar de la menta en la cocina, suele verse en jardines de hierbas y silvestre en campos secos, pero es poco conocida en Europa. Varios

pueblos nativos de América del

Norte han empleado especies de

Pvenanthemum como medicina

El nombre genérico viene de la

palabra griega pyknos, «denso», y anthos, «flor», y se refiere a las

cabezuelas apiñadas

PYCNANTHEMUM

Todas tienen un aroma

整图画 米

Pycnanthemum virginianum
Perenne ramificada con espirales de hojas puntagudas lineales-lanceoladas. A finales de verano aparecen flores que van del blanco al lita en cabe vuctas compactas y planas. A 70-90 cm. E 20-60 cm.

医图图 🗗 🗸 寒寒寒

AMFOS, võuse Ammi majus, p. 82 RE!NA DE LOS PRADOS võuse Eupaiorum purpureum, p. 126; Filipendula ulmoriu p. 128



Quercus robur 'Atropurpurea'
Lste cultivar de desarrollo lento tiene hojas
jóvenes púrpura rojizas, que se vuelven gris
púrpura al madurar A y E 10 m

RFINA DE LA NOCHE, véase Selenicereus grandiflorus, p. 202

QLFBRACHO, vénse Aspraissperma quebrachomanos, p. 245 wase Sulungia sylvutica, p. 356



Quercus robur "Concordia" Cultivar raro, pequeño, de desarrollo lento y redondeado, de folfaçe dorado joven que se vuelve amar ilo verdoso en verano. Oriundo de Gante en .843, es recomenable para

urdines pequeños. A y E 10 m

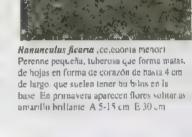
面 🖈 市 市本



Quercus robur f fastigiata L'in forma extremadamente deligada que se convierte en un ejempiar impressonante en areas pequeñas. A 25 m, E 5-6 m

RANUNCULUS

Este género está compuesto por unas 400 especies de anuales. bienales y perennes, distribuidas a través de las regiones montañosas templadas, muy septentrionales y tropicales, R. ficaria crece en Europa, Asia occidental y África septentrional. Aunque la especie silvestre de R. ficaria es demasiado invasiva para plantar en jardines, tiene variantes de follaje ordenado y flores numerosas y lustrosas, que suelen ser dobles. Ranunculus es el diminutivo de rana, «rana» en latín, porque muchas especies son acuáticas o crecen en sitios húmedos



图画 申申申

图画 水米米



Ranunculus ficaria var. albus
Esta variedad es igual a la especie, salvo por
sus flores blanco puro, que combinan bien
con las plantas con estrias. A 5-15 cm,
E 30 cm



Ranunculus ficaria 'Brazen Hussy'
Un cultivar poco común de follaje color
bronce y flores aman as de caras inferiores
bronceadas. Ofrece un aspecto bonito bajo
arbustos de follaje dorado. A 5-15 cm,
L 30 cm

□ ★ ★ ★

QUILLAJA

Este género está compuesto por cuatro especies de árboles y arbustos siempreverdes, que crecen en las zonas templadas de América del Sur. Q. saponaria, que crece en Chile y Perú, se cultiva por su follaje lustroso y bonito, sus flores grandes y su curiosa corteza jabonosa. Prospera en el exterior en una postción protegida y se cultiva comercialmente en California, EE. UU e India Quillaja viene de la palabra mapuche quillay, «lavarse», y se refiere a las características parecidas al jabón del género.



Quillaja saponaria (quillay)

Arbol grande de corteza gruesa, oscura y cenicienta, y hojas coráceas ovadas. En primavera aparecen flores, que van del blanco ai verde amarillento, con centros púrpuras seguidas de frutos en forma de estrella que contienen 10-18 semillas oblongas.

A 15-18 m. E 6-7 m.

DB1 - >

RABANO, véase Raphanus sativus ; p. 189 CLAVEL CHINO, ve ase Dianthus chinensis, p. 117 véase ALLIUM, págs 80-81





Ranunculus ficaria var flore pleno Un botón de oro de flores dobles, que florese un poco más tarde y dura mas que la especie A 5-15 cm. L 30 cm

日本 ホホホ

AIO DEL OSO véase ALLIUM, págs. 80-81 FRAMBLESO, véase Rubus idaeus, p. 194 C'ARMEL, véase Ptantago major, p. 178 véase Polvgula senega, p. 332 EUCALIPTO, véase Eucalvpuix ramaldolensis p. 125

MAR,OFFTO veuse Crataeum loeviguto, p. 12 MLMJRELLO, véuse Chaennum ies, p. 108 QUINA, véuse Cinchona, p. 108 CASIS véuse Ribes nigrum, p. 190

RAPHANUS

Este género está compuesto por cocho especies de anuales y perennes, que crece desde Europa occidental y central hasta Asia Central. No se conocenejemplares silvestres de R. sativus y es probable que sea un híbrido de R. raphanistrum, el rábano shestre. Fue cultivado hace 4,500 años en Egipto y al menos desde nace 2,000 años en China. Es probable que los rábanos negros sean oriundos de la España medieval. Los rábanos llegaron a Gran Bretaña en 1548 y John Gerard registró cuatro variedades en 1597.

RALIVOLFIA

Este género está compuesto por más de 100 especies de arbustos y árboles pequeños caducos y siempreverdes, que crecen en la mayoría de las regiones tropicales y subtropicales. R. serpentina. hallada en Birmania, fue mtroducida en Europa en 1690, y en el siglo xix se recomendaba su cultivo en tiestos a cubierto. En a actualidad se ven algunas especies en jardines botánicos, pero hoy no se obtiene ninguna como ornamental. Rauvolpa debe sa nombre a Leonhart Rauwolf, medico alemán del siglo XVI.

REHMANNIA

Este género está compuesto por 10 especies de perennes que crecen en Asia oriental. Parecidas alas digitales, estas plantas bonitas sólo prosperan en el exterior en las zonas más cálidas. R glutinosa, nativa de China, ha sido reemplazada por R. elata como ornamental. Sin embargo, a caasa de su cultivo prolongado con fines medicinales, es posible ontener ejemplares de R. gattinosa en China; su tamaño. hábito y el sabor de sus raíces son diferentes. Rehmannia debe su nombre a Joseph Rehmann (.799-1831), médico alemán



Runhanus sativus (rábano)

Anual o bienal cerdosa de raíz principal binchada y blanca, cuyo exterior es blanco. amarillo, verde, púrpura o negro. Las hojas son dentadas y tienen un lobulo terminal grande. En verano aparecen flores blancas o illus, seguidas de frutos binchados que contienen 6-12 sein Hax. A 20-90 cm



Rauvolfia serpentina

Arbusto siempreverde bajo de bojas lanceoladas y puntiagudas de 5/13 cm de largo. En primavera aparecen flores diminutas blanco rosadas, seguidas de bayas lustrosas carmesies bilobulares. aproximadamente del tamaño de un guisante Ay Elm

A 1 0



Rehmannia gluttnosa

Perenne de pelasilla con raíces teberosas anaranjadas y una roseta basal de hojas ovadas, cada una de hasta 10 cm de largo. En primayera aparecen flores purpura marrones hasta amarillo apagadas, seguidas de cápsulas de semilias ovoidales. A 15-30 cm. E 20 cm

véase Hibiscus sabdoriffa, p. 138

RHAMNUS

Este género está compuesto por unas 140 especies de árboles y arbustos caducos y siempreverdes a menudo espinosos, que crecea sobre todo en las regiones templadas septentrionales, R. catharticus crece en la Europa templada, el noroeste de África y Asia. R. frangula, que crece en toda Europa en suelos húmedos turbosos, es un arbusto atractivo por sus colores otoñales y a veces se cultiva como seto R purshiana llama la atención en invierno porque forma grupos de tallos verticales plateados. En la actualidad es muy raro hallarlas en la naturaleza.



Rhamnus catharticus esp no cerva Arbusto cadaco o árbo pequeño, de corteza gris marrón y hojas ovado-elipi cas finamente dentadas. A finales de primavera aparecen pequeños ramilletes de flores verde palido de I pétalos, seguidas de bayas negras de unos 7 mm de espesor. A 4-6 m, E 2,5-5 m



Rhamnus frangula

Arbusto caduco sin espinas o árbo! pequeño de hojas ovadas de hasta 7 cm de largo, que se vuelven amarillas y marrones en otoño. A finales de primavera aparecen flores amarillas insignificantes, seguidas de bayas rojas de 1 cm de ancho, negras cuando maduran. A 5 m. E 3-5 m.

M . ***

RHEUM

ste género está compuesto Epor 50 especies de perennes gruesas, distribuidas por Eurasia. En China hace más de 2.000 años que se cultivan diversas clases de ruibarbo como hierbas medicinales, y los griegos antiguos lo importaban. La Comisión Kıakhta del Ruibarbo, u Oficina del Ruibarbo, situada en la frontera entre Siberia y Mongolia, mantuvo los monopolios comerciales rusos y chinos y evitó el comercio internacional hasta su abolición en 1782.



Rheum palmatum (ruibarko Perenne robusta de rizoma grueso, pedúnculos casi redondos y hojax pa mado tobuladas de hasta 90 cm de argo. En verano, unas flores rojo profundo que crecen en una panicula tipo espira, preceden a frutos de tres alas. A 2 m, E 60-75 am

医 🖷 🛃 🛊 寒寒寒

vease Kaempterus galanga, p. 46 RATANIA, vėase Kranteria triandra p 300

réser CAPSICUM p. 00 CEANOTO, véase Ceanothus americanus, p. 103 résie Rosa galura var officinalis, p. 19

véase Phytolacca americana, p. 176

(USPECIE DE BORRAJA), vease Lithospennum erythrorhr,au, p. 153 CARRIZO, véase Phragoutes auxtruus p. 175



Rheum pulmatum 'Mrosangulneum'
Este du tivar tiene hojas jóvenes rojo
phrpurus que se vuelven verdes, y sus caras
interiores, púrpuras, tiene flores rojo cereza,
seguidas de frutos rosados. A 2 m
E 60-75 cir.

M

RHUS

Este género está compuesto por unas 200 especies de árboles. arbustos y trepadoras rastreras, en su mayor parte resistentes, caducos o siempreverdes, ampliamente distribuidas por las regiones templadas o subtropicales. R. glabra, común en el noreste de EE. UU. y el sur de Canadá, ofrece un colorido otoñal vistoso y, en las plantas femeninas, racimos verticales de frutos escarlatas. Es un ejemplar excelente para plantaciones masivas. El nombre común zumaque proviene del árabe summuq, una preparación para curtir y teñir.



Rhus glabra (zumoque)
Arbusto caduco o árbol pequeño de ramas lisas cubiertas de cera y grandes hojas primadas que se vuelven rojas en otoño. A finales de verano aparecen flores verdes, las masculinas y las femeninas en plantas separadas, las últimas producen frutos escarlatas cubiertos de peliusilla. A 3-5 m. É 1,5-2,2 m.

图图 电非非珠



Rhas glabra "Laciniata"

Este cultivar no es completamente resistente y las hojas heuen foliolos profundamente dividios, que le dan aspecto de heixeño. Se cree que muchas plantas cultivadas de este nombre pertencien al híbrido más resistente R. x patemata. Grupo Autumn Lace A 3.5 m. E. 1.5-2.2 m.

3 X m 参求

ARROZ, véase Orvea sanva, p. 169 véase Collinsonia canadensis, p. 140

RIBES

Este género está compuesto por unas 150 especies de arbustos caducos entre pequeños y medianos, extensamente distribuidos por las regiones templadas septentrionales. R. nigrum es la de cultivo más amplio y mayor importancia económica de este género en Europa, R. nigrum es menos común en EE. UU. porque alberga el tizón de los pinos (Cronartium ribicola), que puede devastar bosques enteros. Las plantas cultivadas eran parecidas a las silvestres hasta que comenzó el cultivo comercial reciente.



Este género está compuesto por una única especie de arbusto siempreverde que crece en todo Próximo Oriente hasta el noroeste de África, y está aclimatado en muchas zonas tropicales. Allí alcanza proporciones de árbol, pero en las regiones templadas es posible cultivarlos como anuales semirresistentes. En un parterre subtropical, las grandes hojas frondosas resultan eficaces como foco de atención o como fondo. El nombre genérico viene del latín ricinus, «ácaro», por el parecido de sus semillas moteadas a estos insectos.



Ricinus communis "Carmencita"
Cultivar para parterres de floración temprana de hojas de color bronce, pimpollos de flores rojo bril ante y cápsulas rojas espinosas. A 1,5-2 m. E 1 m



Ribes nigram (casis)

Arbasto arománico de retoños iguari lo marrones y hojas de 5 lóbulos. Unas flores insignificantes aparecen en racimos colganies de 4-10, seguidas de bayas negras con muchos semillas de 1em de diámeiro. A y E 2 m.



Ricinus communis (ricino).

Arbusto vertica, de tailos rojo oscuro, bojas dentadas de pedúncidos largos y hasia 60 cm de largo. En verano unas flores Jemeninas verdes sin pétalos preceden a unas cápsulas rojas que contienen 3 sem ilas gris marrones. A 2-12 m; E 1 10 m.

■ **1 1 2** 8



Ricinus communis 'Impala' Este cultivar es más pequeño que el de amba y su follaje joven va del rojo oscuro al currim, liene pimpanos amanha cremaso y capsulas rojo oscuro. A 1-1,2 m, E 60-90 em

自己会员 中

véase ALLIUM, págs. 80-81 véase Hyxsopus officinalis subesp. aristatus, p. 141 IARA, véase Cistus, p. 108

関 🕽 🏚 🥒

CALAMO AROMATICO véaso Acorus granuneus p. 73 ORUGA DI HILL NTO véase Eruca vesicuria, p. 23 ROCOTO véase CAPSICI M. p. 00

ROSA

Este género está compuesto Epor unas 100 especies de arbustos caducos y semisiempreverdes, ampliamente extendidos por las regiones templadas septentrionales. El cultivo de rosas se remonta a m les de años. R. galtica var. officinalis desciende de R. rubra de la Europa del sur y recibió este nombre cuando se extendió por las Galias en el siglo xiit. En el s glo XIV, los caballeros que regresaban de las Cruzadas trajeron R. damascena desde Persia. Tanto R. rugosa como R taevigata son de origen oriental



Rosa canina (tosal salvestre) Arbusto caduco variable, de tallos arqueados. espinas curvadas y hojas divididas de hasta-5 cm de largo. Desde principios hasta mediados de verano aparecen ramilletes de 1-4 flores perfemadas rosadas o blancas de 5 pétalos, seguidas de escaramujos ovindales escariatas. A y E 3 m.

图 4 / 4 **



Rosa rugosa

Athusto caduco de tallos densamente espinosos y hojas verde oscuro divididas. En verano aparecen flores perfumadas púrpura rosadas o blancas, seguidas de escaramujos rojos redondos con una corona de sépalos llamativa. A y E 1-2 m

班图 4, ***



Rosa eglanteria (escaramajo) Arbusto cadaço denso, entre arqueado y vertical, de espoias en forma de gancho. Las hojas divididas de aroma a manzana hevan pelos pringosos de color óxido en las caras inferiores En verano aparecen flores fragantes rosado bruante, seguidas de escaramujos escarlatas ente redondos y ovoidales. A y E 2,5 m

图画娜 非米米



Rosa gallien var officinalis Amuste caduca arbustivo de allos cerdosas.

The maceas dividicas. En verano marecen flores frag, nies de 4 8 cm de archo segu das de escaramujos rojo ladrillo A Milem H I m



Arbusto vigoroso trepador siempreverde de bojas lastrosas divididas. A principios de verano aparecen flores blancas úmcas de 5-10 cm de ancho, de sépalos cerdosos persistentes, seguidas por escaramujos en forma de pera anaranjados rojizos de hasta 4 cm de largo. A v E 10 m.



Rosa rugosa 'Alba'

Este cultivar es de hábito vigoroso y follaje frondoso, coriáceo, arrugado y lustrose. En verano aparesen fleres blancas ánicas perfumadas, de 9 em de ancho, que surgen de paripollos matizados de rosa, seguidos de escaramujos grandes tipo tomite. A v F 1.2 m.

N ■ * * *

vesse Aspaiathus Imearis, p. 89 ROSA véase Rosa arriba véase PELARGONIUM pags. 172-173

HIBISCO, véase Hibiscus, p. 138 ROCIO DE SOL, veuse Drosera mundifolia. p. 120 véase Hibiscus subdariffa, p. 138

LAMOMILA véase Chomuemeum nobile, p. 105 eque Novemba sativa, p. 65

ROSMARINUS

Este género está compuesto por una o más especies de arbusto Esiempreverde, nativo de las regiones secas, en su mayoría costeras, del Mediterráneo. Hay opiniones diferentes con respecto al número de especies que componen este género: algunos expertos consideran que R. officinalis es la única especie y que todas las demás son variantes de ésta. R. officinalis y sus múltiples variantes son populares en todo el mundo como plantas de jardín y para tiestos. Las variantes de desarrollo bajo resultan atractivas en recipientes, laderas empinadas o la parte superior de un muro. Rosmarinus viene del latín «rocio del mar», referido al parecido con gotas de rocío que tienen sus flores azul pálidas vistas desde lejos.



Rosmarinus officinalis

Benenden Blue' Cu tivar de desarrolio pequeño y

flores azu, claro. Muy recomendable

para tiestos. A y E 1 m.

hab to denso en cascada, foliaje

e egante, muy estrecho verde oscuro y

£ 60-90 cm

2 B 🗅 🗈 🗹

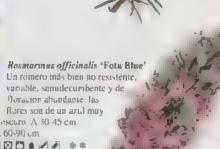
Rosmarinus officinalis (somero) Arbusto variable, siempreverde de ramas verticales y hojas duras de punta roma, similares a agujas de 2,5 cm de largo. En primavera aparecen flores bilabiadas azul pandas u oscuras, rara vez rosadas o blancas

Alm Florm

DB A F

Rosmarinus officinalis 'McConnell's Blue

Un romero extenso decumbente, de hojas anchas y flores azul claro A 30-40 cm, E 1 m.



Rosmarinus officinalis 'Majorea Pink'

Este cultivar más bien no resistente tiene un hábito columnar arqueado, hojas verde apagadas pequeñas y Bores lila rosadas. A 1,2 m, E 30-60 cm 280 · 12 *



Rasmarinus officinalis 'Miss Jessopp's Upright' Le romero indispensable relativamente resistente para el jardín de hierbas formal y espacios reducidos. Tiene un háb, o vertical vigoroso y flores azul pálide



Rosmarinus officinalis Pinkie' Este cultivar americano se caracteriza por sus hojas gris verdosas más cortas flores rosadas 2 m, E 1 m. Rosmarinus officinalis Primley Blue* Calavar relativamen e resistente de hábito vertical y flores azut ciaro, A 1 m. Rosmannus officinalis 'Roseus' Este cultivar es parecido a la especie, salvo por las flores rosadas y el follaje verde más brillante. A 2 m, F .5.7 m Ø 🤃 📤 🗈 Rosmarinus officinalis Grupo Prostrutus Romero decumbente más bien no officinalis resistente, apto para rec pientes, cestas 'Severn Sea' Un cultivar especialmente apto para coigantes, faderas, muros, jardines de rocas biosai A 15 30 cm E 60-90 cm recipientes, o sobre muros, de hábito extenso y arqueado, hojas estrechas y flores violeta azuladas. A y E l m Ø3 D **≜** ₫ Ø ** Rasmarinus officinalis Sissinghurst Blue' Romero de floración excepcionalmente abundante y hábito vertical. A 1-1,2 m; Elm. · Rosmarinus officinalis Sudbury Blue Uno de los calavares más resistentes, de follaje denso verde azulado, hábito vertical y flores de un azul medio A 1,5-2 m; E 1,2-1 5 m. Rosmannus officinalis 'Tuscan Blue' Este cultivar de desarrollo rápido es de hábito vertical y alto, tiene tallos rojo marrones, hojas verde claras ligeramente lustrosas y flores azul oscuro. A y E 1-2 m ☑ 图 □ ● / / / *

RUBIA

Este género está compuesto por unas 60 especies de perennes y subarbustos, que crecen en Europa, Asia y África. R. cordifolia crece en Asia y se extiende por Europa y África. R. tinctorum, que crece en el sudeste de Europa y el oeste y centro de Asia, produce el tinte rojo conocido como «rojo de Turquía», tradicionalmente empleado para teñir los feces turcos. Se solía exportar desde Turquía para su cultivo en los principales centros textiles de Europa del norte. Rubia viene del latin ruber, «rojo», referido al tinte rojo producido por las raíces.



Rubia cordifolia (rubia de la India Trepadora perenne de raíx es espas roj sitalios verde blancuzcos espinosos y hojas deligadas en forma de corazón de hasta 8 em de largo. Desde verano hasta otoño aparecen flores diminutas, seguidas de frutos redondos negros. A 6 m

E 6 / * 8



Rubia tinctorum (rubia)
Trepadora perenne fuerte de rizoma rojo ramificado y espirales de hojas fuertes estrechas y sin pedúnculo. En verano y otoño aparecen diminutas flores amarillo verdosas pálido en ramifletes flojos, seguidas de diminutas bayas carnosas rojo marrones o negras. A 25 cm-1 m.

國運運 中中中

ROMERO, véase ROSMARINUS, pigs. 192-193 véase Equiseium hyemale, p. 123 véase Prostanthera roundifolia, p. 83 ROCIO DEL SOL, véase Drosera rotandifolia, p. 120

RUBUS

ste género está compuesto por Eunas 250 especies de arbustos, trepadoras de tallo leñoso, rastreras y enredaderas caducas, semi siempreverdes y siempreverdes, que crecen en el hemisferio norte. R. coreanus es nativa de Corea, Japón y China: R. frutteosus está extendida por Europa y R. idaeus por Europa, Asia y América del Norte. A mediados del siglo XVI se cultivaban frambuesas en Inglaterra. Las zarzamoras no dejaron de ser un alimento silvestre hasta el siglo XIX.



Arbusto caduco de chupones de tallos oscuros, cubiertos de cera y arqueados con espinas gruesas y hojas divididas. En verano aparecen pequeñas flores rosadas o blancas, seguidas por frutos rojos o negros. A 4 m, E indefinida

图 創 水中中



Este género está compuesto por unas 200 especies de anuales, bienales y perennes, que crece por todas las regiones templadas septentrionales. R. crispus crece en Europa y África. R. scutatus, que crece en Europa, Asia occidental y África septentrional, es una de las pocas especies con méritos como planta ornamental, aunque puede ser de difícil erradicación una vez establecida. Según Plinio, los soldados de Julio César se curaban el escorbuto por medio de la herba britannica (que ha sido identificada como R. aquatica).



Rumex crispus

Perenne vertical variable, de rizoma grueso y hojas lanceoladas de hasta 30 cm de large In verano aparecen flores verdes discretas, seguidas de diminutos frutos leñosos A 30 cm-1.5 m; E 45-90 cm



Rubus fruticosus (zarzamora, zarza) Arbusto muy variable semi siempreverde, de tallos bienales espinosos y hojas trifoliadas o palmeadas de unos 15 cm de largo. A partir de mediados de verano aparecen rami, letes de flores blancas o rosadas, seguidas de frutos negros sucutentos de 1-2 cm de largo. A y E 4 m.



Rumex acetosa (acedera)

Perenne de tallos verde pálido y hojas gruesas de pedanculos largos de hasta 15 cm de largo. A partir de principios de verano aparecen flores discretas rojo marrones sobre espigas delgadas flojas, seguidas por frutos diminutos duros. A 50 cm 1,2 m, F 25 45 cm.

四十 京年米



Rubus idaeas (frambaeso

Arbasto caduco de chapones, tallos espinosos o casi lisos y hojas pirnadas. En verano aparecen pequeñas flores blancas en racimos colgantes, seguidas de frutos aromáticos. seculentos y generalmente rojos. A 1 1,7 m; B . - 2 m



Rubus idaeus 'Aureus'

Este cultivar se cultiva por su follaje. Es más pequeño que la especie y tiene hojas doradas brillantes, es un buen tapizante a media sombra A 1-1,2 m, E 60-90 cm



Perenne de desarrollo bajo que forma matas de base ligeramente leñosa y hojas de pedúnculos largos y forma de espada. En verano aparecen flores discretas rojas, que se

vuelven marrón pálidas cuando los frutos maduran. A 15-50 cm. E 1 2 m.

Ø 8 *** O / ***

> AZAFRAN, véase Cracus suriyus p. 113 ALAZOR, véase Carthamus tou toriar p. 101

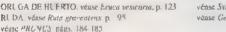
Rumex scutatus 'Silver Shield'

hordaras. A 15-50 cm, E 1,2 m

Este cultivar tiene hojas gris plata. Es un

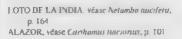
inpizante apio, ganque invasivo, junto a

caminos y en la parte defantera de las



vēsse PRUVUS págs. 184-185 véase Mitchella repens p. 160

véase Symphytum v uplandicum, p. 206 véase Gentiana scabra, p. 132



RUSCUS

Este género está compuesto por seis subarbustos siempreverdes que forman malas, que crecen en las Azores, África del Norte y desde Europa occidental hasta el mar Caspio. Son poco comunes al tener ramas aplanadas similares a bojas, ya que las hojas legítimas se reducen a escamas. R aculeatus es un tapizante excelente debajo de árboles y ana planta bonita con frutos desproporcionadamente grandes.



Ruseus aculeatus (rusco) Pequeño subarbusto vertical de ramas tiesas. ovadas y parecidas a hojas de hasta 2.5 cm de largo, de puntas espinosas. A finales de invierno y en primavera aparecen flores discretas verdes, seguidas de frutos rojos globosos. A 75 cm 1 2 m E 1 m

B 12 8 4 / 8 * *



Este género está compuesto por unas 300 especies de árboles y arbustos caduços, que crecen en las regiones templadas y frías del hemisferio norte; S. alba suele crecer junto a los ríos en Europa y Asia Central. S. alba 'Britzensis' y S. a. var. vitellina se plantan extensamente como ejemplares invernales por sus vistosos tallos desnudos. El sauce llorón dorado es un híbrido entre este último y S. babylonica. En algunas partes de Inglaterra se confeccionan cruces con ramas de sauce en



Salix alba seus Yant) Arbo grande de cor ez marn n profes daniente partida, ramas ascenden es y hojas ahusadas lanceo adas de hasta 10 em de largo. En primavera, las flores aparecen en forma de amento junto a las bojas nuevas A 25 m. E 10 m.

Ø M

RUTA

Este género está compuesto por ocho especies de subarbustos de aroma intenso siempreverdes o semisiempreverdes, que crecen desde Europa oriental hasta el sudoeste asiático. R. graveolens, que crece en las regiones mediterráneas secas, es un arbusto apto para borduras estrechas y soleadas y tiene un follaje bonito durante todo el año Es posible que Ruta venga Jel griego rhutos, «escudado», por su larga historia como antidoto



Ruta graveolens (ruda Pequeño subarbusto siempre o semi siempreverde, de hojas profundamente divididas. En verano aparecen flores amarillo mostaza de hasta 1 cm de diámetro y 4 pétalos con flecos, seguidas de cápsulas cuatrilobulares A 60 cm. E 45 cm

2 1 × × ×

Ruta graveolens 'Variegata'

irregulares, y a veces una hoja

semillas A 60 cm. E 45 cm

2 to 1 + + + +

Cultivar con estrias y bordes blanco cremoso

completamente blanca. Se distingue de los

cultivares estriados comunes porque se

reproduce de manera legitima a partir de



Salex alba var viteilina Cultivar atractivo de tallos jóvenes amanilo verdosos, que suelen podarse periódicamente para conservar su valor ornamental. A 25 m



Satix alba var vitellina 'Britzensis' Este cultivar tiene tallos jovenes rojoanaranjados intensos. Se sue e podar anualmente para que produzca vástagos nuevos coloridos. A 25 m. E 10 in

夕間間 中中中



Rute graveolens Jackman's Blue iste cali var tiene hojas azul grisaceas

hien F 45 cm



D . 1 ***

SALVIA

Este género está compuesto por unas 900 especies de anuales, bienales, perennes en general aromáticas, y arbustos y subarbustos generalmente siempreverdes que, salvo S. officinalis, generalmente son no resistentes o semirresistentes. Crecen en todo el mundo, en especial en las regiones templadas más cálidas; prefieren las laderas secas y soleadas y un terreno abierto. Las flores segregan abundante néctar y son importantes plantas para las abejas. Las salvias tienen aromas, texturas y colores interesantes. Las espigas florales de S. viridis y S. sclarea son excelentes flores secas o cortadas. Unas 80 especies y numerosas variantes están disponibles como ornamentales, algunas de ellas tienen usos medicinales y culinarios. Salvia viene del latín salvere, «estar sano», referido a las propiedades saludables de la planta.





Salvia coccinea Anual de tabos con pelusilla muy ram icados y hojas ovadas o deltoidates de Basta 5 cm de lurgo y hordes ondulados o centados. En verano se abrea espirales de flores rojas y a veces b ancas de hasta 2 cm de largo sobre espigas ramificadas. A 1 m.,

F 45 cm **超** 欄 球



Arbusto siempreverde de hojas con aroma a espliego, gris verdosas, ovado-oblongas, que tienen las caras inferiores blancas y cubiertas de pelusilla. En primavera y verano aparecenflores lila violáceas o blancas en paniculas de hasta 20 cm de largo. A y E 1 m.



siempreverde de tallos velludos y hojas estrechas,

oblongas, grises o blancas, lanudas y arrugadas de hasta 2,5 cm de largo, que tiene un aroma a bálsamo-espliego. En verano aparecen espigas con flores azul violáceas A 30-50 cm, E 60 cm

回避 申



Salvia elegans 'Scarlet Pineapple' Subarbusto perenne siempreverde y plamoso, de hojas verde briBante ovadas y puntiagudas. de hasta 9 cm de largo, que tienea un aroma a piña. En invierno aparecen espigas de delgadas flores rojas o rosadas. A y E I m 图 小樂 辛丰



Saleia officinalis (salvia común) Perenne siempreverde arbustiva de tallos muy ramificados y hojas arrugadas grisverdosas pálidas de unos 5 cm de largo. En verano aparecen espigas de flores violetas, purpuras, rosadas o blancas de l'em de largo A 60-80 cm, E 1 m.

图 4 通 图 多 第 4 4 4



Salvia officinalis "Albiflora" Este cultivar tiene flores biancas y es una p anta may elegante para jardines blancos o plateados. A 60-80 cm; E 1 m

四日自己产國 李章章



Salva

officinalis

kew Gold'

MC ou dyar

gmardlas y un

selecto ene hojas

4.30 em; E. 45 cm

图 4 月 申申申

hábito enano compacto

Salvia officinalis 'Berggarten' Este cultivar selecto tiene hojas amarillas y un hábito cneno compacto. A 30 cm; E 45 cm

> Salvia officinalis Grupo Purpurascens Este arbasto siempreverde tiene fo.laje púrpuro grisaceo A 60-80 cm E 1 m 9 1 d ***

2 · / 8 * *



Salvia officinalis 'Icterina' Cultivar popular de hojas con estrías amarillas que ofrece interes entre hierbas verdes comunes A 60-80 cm, E 1 m



Este género, compuesto por unas 20 especies de árboles pequeños y caducos, arbustos y perennes, crece en la mayoría de las regiones templadas y subtropicales. S. nigra se extrende por Europa, Asia occidental y África septentrional. Es raro que la especie se cultive en jardines, ya que ha sido reemplazada por una serie de cultivares bonitos, que toleran una gama de condiciones amplia y tienen un follaje vistoso. Sambucus viene del griego sambuke, «una flauta musical», objeto que se fabricaba con los retoños de los arbustos de saúco.



Sambucus nigra saúco) Arbusto grande cadaco de corteza apocorcho gris marrón y hojas pinnadas. E. fol aje estrajado tiene un aroma desagradable. A principios de verano aparecen flores diminutas, aromaticas de color crema, seguidas de bayas negras A 4.5-10 m; E 3,5-4.5 m

型開發器 · / ***



Salvia pomifera

Arbusio siempreverde que suete producir aga las carnosas en la naturaleza, generadas por avispas de agallas, que tiene hojas artugadas verde claro aterciopeladas. En primavera y verano aparecen espirales de flores y o eta azuladas en espigas. numificudas AyE.m.

DE 0 / *



Sambucus nigra 'Aurea' Arbusto adaptable de hojas doradas, que tolera heladas severas y pleno sol. El follaje joven es verde amanillo brillante y se vuelve vende lima al envejecer. A y E 6 m



Sambucus nigra 'Guincho Purple' Este cultivar tiene follaje de color purpura oscuro bronceado y flores con estambres rosados Ay E 6 m



Satna sclarea var turkestanica na uncoad mas vistiva que la especie, de all or sados bracteas rosadas o blancas y flores pá idas azules y blancas. A 1 m



Salvia sclarea (amaro) Bienal de hojas arrugadas de aroma

intenso. En primavera

y verano aparecen

flores bicolor crema y

Salvia viridis Anual o bienal de tallos verticales y hojas con pelusilla. En verano aparecenflores discretas de bracteas purpuras vistosas, A 45 cm, A 20 cm D 13 🕾 💍 🖦 🎒

Salvia viridis Este cultivar tiene un hábito más compacto que la especie y brácteas vistosas azul púrpuras, rosadas y blancas con vetas verdes. A 45 cm; E 20 cm. 图 图 表 安年市



Sambucus nigra (laciniata Las hojas profundamente divididas de este cultivar ofreces un buen contraste con hierbas vistosas de hojas grandes. A y E 6 m 

Sambucus nigra 'Marginata' Los folfolos de este calt var tienen bordes irregulares blanco cremoso. A y E 6 m

医间隔隔点 🗸 电影电

ALMARIO, véase Crithman maritanum, p. 113véase Panux pseudo-ginseng, p. 321-ROCAMBOLA, véase ALLIE M, págs. 80-81

☑ 🖟 🖈 🗷 🕸 🕏

SANDALO véase Santolum album, p. 198

SANGUINARIA

Este género está compuesto por una única especie de perenne que pertenece a la familia de las amapolas (Papaveráceas), que crecen en las zonas boscosas del este de América del norte S. canadiensis es un planta selecta para borduras boscosas, parterres en relieve y zonas sombreadas del jardín de rocas. Su mejor aspecto lo tiene en primavera, cuando se abrenunas flores blancas o rosadas exquisitas mientras surgen las hojas nuevas festoneadas. El nombre Sanguinaria viene del latín sanguis, «sangre» y se refiere a la savia roja que cont,enen los rizomas.



Sanguinaria canadensis (sanguinaria)
Perenne rizomatosa de hojas gris verdosas en forma de riñón. En primavera aparecen flores únicas blancas y rosadas, seguidas de una cápsula oblonga que contiene numerosas semilias. A 15-60 cm. E 30-45 cm.

M . / + + +



Sanguinaria canadensis 'Plena' Este cultivar dene flores blancas más duraderas A 15-60 cm E 30-45 cm

SANGUISORBA

Este género está compuesto por Unas 20 especies de perennes rizomatosas, que crecen en todas las regiones templadas septentnonales. S. officinalis, que crece en todas las praderas de Europa, hasta China y Japón, se cultiva como planta de bordura por su foltaje elegante y pequeñas flores en forma de cepillo estrecho. Está aclimatada en algunas partes de América del Norte. El nombre Sanguisorba viene del latin sanguis, «sangre», y sorbere, «absorber» y se refiere a, uso de estas plantas para controlar el sangrado



Sanguisorba officinalis (pimpinela mayor) Perenne vertical de rizonia leñoso grueso y roxeia basal de hojas pinnadas y dentadas. En verano aparecen flores diminutas sobre cabezuelas oblongas densas. A 30 cm-1.1 m. F 23-60 cm

SANTALUM

ste género está compuesto por Enueve especies de arbustos y árboles siempreverdes, que crecen en el sudeste asiático, Australia y las islas del Pacífico; es probable que S. album sea nativa de las zonas costeras de Malasia e Indonesia. Los sándalos son semi parásitos: obtienen algún alimento a través de la fotosíntesis, pero requieren una planta huésped y absorben minerales y agua a través de raíces chuponas. Hace tiempo que diversas especies son apreciadas por su madera aromática.

SANTOLINA

Este género está compuesto por unas 15 especies de pequeños arbustos siempreverdes aromáticos de ongen mediterráneo. S. chamaecyparissus, que crece en el centro y el oeste de España, se cultivaba en la época clásica y se volvió popular para setos de jardines de nudos en el siglo xvi. Su follaje ordenado gris plata contrasta bien con plantas para setos más oscuras, como el boj enano (Buxus sempervirens 'Suffruticosa', véase p. 96) Santolina viene del latín sanctum linum, «lino sagrado», un nombre dado a S. virens.



Santolina chamaecyparissus
'Lemon Queen'

A pesur del nombre, este cultivar enano tiene flores de color crema y hojas gris verdosas que tienen un aroma ligoramente más dulce que la especie. A 25-40 cm; E 30-50 cm

图图 ★ / ★ ***



Santalum album sanca o bianco:
Pequeño árbol elegante de madera fragance y
hojas lanceoladas-ovadas de hama 8 cm de
largo. Unas panículas de flores amuni as o
rojo oscuro preceden a frutos carnosos, que
van del rojo oscuro al negro de 1 cm de
largo. A 5-10 m, E 3 m



Santolina chamaecyparissus (abrótano hembra) Arbusto intensamente aromático de hojas blancas hineales vellucias, divididas en segmentos romos apiñados. En verano aparecen cabezue.as solitarias gabbaiares de flores tubulares amari lo profundo A 20-50 cm. F 60 cm.

☑ 区 张 ● ≯ | 澳 | 参 * *



Santolina chamaecyparissus var nana El más pequeño de los abrótanos, ideal para trestos o setos en miniatura. A y E 15 cm

☑ □ 図 ■ ♪ ● ※ ※ ※

SARGAZO, véase Sargassum fusiforme, p. 349 SASAFRAS, véase Sussafras autoum. p. 199



Santolina chamaecyparissus "Pretty Carol"
Este cu uvar none un hábito compacto y
muy ordenado, follaje plateado y flores
amaron brillantes. A 25-50 cm. F 60 cm.



Saponaria officinalis 'Rubra Plena'
Este cultivar tiene flores dobles rosa
profundo También existe un cultivar
conocido como S. o. 'Rosca Plena-con
flores de un rosa más pálido. A 30-90 cm.
L 60 cm.

回图 ● ★ ★ 申申申

SAPONARIA

Este género está compuesto por unas 30 especies de anuales y perennes, que crecen en todas las regiones templadas de Eurasia. S. officinalis, aclimatada en América del Norte, es una perenne de vida arga y floración tardía para borduras. Los asirios la utilizaban como jabón (siglo viit a.C.) y suele crecer de manera silvestre cerca de las antiguas hilanderías de lana. donde solía cultivarse para lavar los tendos. El nombre Saponaria viene del latín sapo, «jabón», y se refiere a, elevado contenido de saponina de estas plantas, que producen espuma igual que el jabón.



Sapponaria officinalis (jabonera)
Perenne rizomatosa de hojas ovado-elipticas anchas y puntiagudas, de hasta 10 cm de largo. Desde mediados de verano hasta mediados de otoño aparecen flores cosa pántio y perfumadas en ramilletes.

A 30-90 cm. 7 60 cm.

2 A * * * *

SASSAFRAS

DB - / ***

ste género está compuesto por Litres especies de árboles caducos aromáticos, que crecen en el este de América del Norte y de Asia. S. albidum, que crece entre matorrales y bosques talados, se cultiva por su follaje perfumado de aspecto característico, que adopta colores vistosos en otoño. Se dice que el aroma de los árboles de sasafrás jugó un papel en el descubrimiento del Nuevo Mundo por Cristóbal Colón, quien detectó su fragancia desde lejos y así llegó hasta la tierra firme. Es probable que el sasafrás fuera la primera hierba medicinal que llegó a Europa, alrededor de 1560.

S. montana puede plantarse como

resistente que S. hortensis y tiene un

aroma menos fino. Satureja puede derivar de satvrus, «sátiro», referido

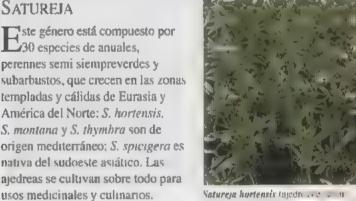
seto enano informal: es más

a sus efectos afrodisíacos.



Sassafras albidum (sasafrás Arbol con chupones de coneza profundamente partida, ramas flexibles y hojas de diversas formas de hasta 15 cm de largo. En primavera apareceo pequeñas flores amanillo verdosas en ram letes, seguidas de frutos ovoidales azul profundos A 20 m. E 12 m.

四周四日 4 // 4 ***



Anual de tallo único muy ramit con y neas incal-oblanceosadas de pedanciros cortos de hasta 3 cm de largo. En verano aparecoa espirales de flores Illas, blancas o purpuras. A 10-38 cm. E 18-75 cm.



Napponario afficinalis. 'Dazzler'
Lishojas de este cultivar tiene man, has
cemosas, que le dan in erés como planta de
foigige Las flores son iguales a la especie
A 50 cm. E 30 cm.

□図□ / 本本字



Satureja mantana (ajedrea silvestre) Pereane arbustiva sicinpreviva, de nzama cñoso y hojas inext-lanceoladas, puntiagudas y en general sin pedúnculo. En verano aparecen espirates de flores blancas, rosa pálido o púrpuras. A 10-40 em

7 E 1 1 8 8 8



Satureia spicigera Arbustito decumbente de tallos cuadrangulares y hojas lineal-oblanceoladas. A finales de verano aparecen unas flores blancas de unos 6 mm de largo. A 6 cm



Arbustito de tallos verticales tiesos, y hojas ob ongas y vel udas con aroma a tomillopoleo. En primavera y verani aparecen. flores rosadas, después los cálices se vuelven negros. A 46 cm, F 30-40 cm.

2 h / + *

AJEDREA, véasc Satureja, p. 199 včase Serenna repenx, p. 203 HEL ENIO, véase Inula helenium, p. 143 ESCALONIA, véase ALLIUM, págs. 80-81 MURAJES véase Anagallis arvensis, p. 83 véase Salir alba var vitellina Britzensis', p. 195

SAUSSUREA

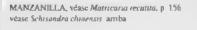
Este género está compuesto por 300 especies de perennes crece en las montañas de Europa, Asia y América del Norte. En ocasiones se observan dos o tres especies, pero la mayoría de estas plantas parecidas a los cardos no tiene valor ornamental. S. lappa, nativa del este del Himalaya, se cultiva en China y zonas de India para el comercio de hierbas, pero India ha prohibido la exportación de raíces a causa de la recogida excesiva. Saussurea debe su nombre al botánico y filósofo suizo Horace Benedict de Saussure (1740-1799).

SCHISANDRA

Este género está compuesto por Junas 25 especies de trepadoras siempreverdes y caducas, que crecen en el este de Asia y de América del Norte, S. chinensis, que crece en el noroeste de China y Japón, fue introducida en los jardines botánicos de Occidente en 1850. Es una trepadora grande y elegante, de flores perfumadas y bayas de colores brillantes. Las flores masculmas y femeninas crecen en plantas diferentes Schisandra viene del griego schizo, «dividir», y andreios, «masculino», y se refiere a las células partidas de las anteras.

SCOPOLIA

Este género está compuesto por cinco especies de perennes y crece desde el Mediterráneo hasta el Himalaya, Japón y Siberia. S. carmolica, que crece en el centro y el sudeste de Europa, es sobre todo una planta medicinal, pero a veces se cultiva como ornamental. Es venenosa y debe situarse con cuidado. En Europa central la distribución de las dos especies se solapa y tienen historias similares en cuanto a su uso medicinal. Scopolia debe su nombre al botánico Giovanni Antonio Scopoli (1723-1788).





Saussurea lappa (costo) Perenne de rafz ahusada gruesa, las hojas superiores son irregu armente dentadas y las inferiores tienen forma de a ra. En verano aparecen cabezuelas púrpura profundo may duras en ram le es densos de 2-3 cabezuelas A 3 m. E 1 m.

图 图 通 網 順 电电路



Schisandra chinensis Arbusto trepador caduco de hojas elípticoovadas y puntiagudas de 6-.5 cm de largo A finales de primavera aparecen flores solitarias fragantes cremosas o rosadas, en las plantas femeranas les siguen racimos de frutos escarlatas austrosos. A 8 m



Scopolia carniolica Perenne que forma mutas, de rizumas camosos y bojas superiores elíptico-ovadas de hasta 20 cm de largo. En primavera y a principios de verano aparecen flores colgantes purpura marrones con forma de campana cuyo interior es amari lo verdoso A y E 60 cm

véase Senpolia carniolica, amba-RETAMA NEGRA, véase Criusus scoparius, p. 1-6.

SCROPHULARIA

Este género está compuesto por Unas 200 especies de anuales, perennes y subarbustos, que crecen en las regiones templadas septentrionales; S. ningpoensis es nativa de China, S. nodosa de Europa. En Francia S. nodosa se conoce como herbe du siège, porque los soldados hambrientos comían los tubérculos durante el sitio de La Rochelle (.627-1628). Fue un remedio temprano para la escrófula, conocida como «Mal del Rey», porque se creía que éste era capaz de curar la enfermedad.



Scrophularia ningpoensis
Perenne de talios cuadrangulares y hojas
ovadas de hasta 15 cm de largo. En primavera
aparecen flores tubulares marrón rojizas en
panículas sobre talios muy detgados, seguidas
de cópsulas ovoidales. A 60 cm-1,2 m;
E 30-45 cm

国画 本本本



Este género cosmopolita está compuesto por 300 especies de anuales y perennes. S. baicalensis, que crece en Asia oriental, es una planta para borduras interesante. S. lateriflora, que crece en América del Norte, es común en jardines de hierbas y viveros, aunque muchas plantas etiquetadas así en realidad son S. altissima, una planta más grande con flores más vistosas. Se debe tener cuidado con las plantas adquiridas para un uso medicinal. Scutellaria viene del latín scutella, «platillo», referido al aspecto tipo holsa del cáliz del fruto.



Scutellaria barcalenxis
Perenne extensa con ta los que suelen tener
matices púrpuras y hojas delgadas, ovadas sin
pedúnculo. En verano aparecen racimos
densos, umlaterales de flores púrpura
azuladas velcudas y tubulares. A hasta 40 cm.
E 30-40 cm.

融 自 市市市



Scrophularia nodesa (escrofularia común). Perenne de arama intenso, rizomas tuberosos y hejas ovadas, dentadas y puntiagudas. En verano aparecen flores verde marrones en punículas, soguidas de cápsulas ovoidases. A 40 cm-1,2 m. E. 15-38 cm.



Scutellaria lateriflora
Perenne de rizomas delgados y hojas
delgadas, ovado-lanceoladas y dentadas. En
verano aparecen flores azules, a veces
blancas o rosadas, en racimos axilares
generalmente unilaterales. A 15-75 cm.
E hasta 45 cm

3 6 4 8 4

ERINGE, véase Ervigium maritimum, p. 124 véase Ligusticum scotteum, p. 151

ESCILA, véase Dremu marinma, p. 9 CEBOLLETA, véase Cyperus rotundus, p. 115

□ ★ * * *

SELENICEREUS

Este género está compuesto por unas 20 especies de cactus epífitos o litófitos, que crecen en América tropical y el Caribe. S. grandiflorus, que crece en América Central y las selvas de las Indias Occidentales, es una de las diversas especies cultivadas por sus flores exquisitas, que se abren al aturdecer y se cierran al amanecer. Fue introducida en Gran Bretaña desde las Indias Occidentales en 1700 y se convirtió en una planta predilecta para los invernaderos. Selenicereus viene del griego selene, «luna», y Cereus, el nombre de otro género de cactus



Selentcereus grandiflorus (reina de la noche)

Cactus perenne trepador con penachos de espinas blancas. A unas flores blancas fragantes de hastu 30 cm de diâmetro, de tépalos exteriores marrón amarillentos y auraerosos estambres le siguen frutos rojos globosos. A 3-5 m.

A 移順 ②

SEMPERVIVUM

Este género está compuesto por unas 40 especies de perennes pequeñas, siempreverdes, camosas, que forman rosetas, crecen en Europa, África septentrional y Asia occidental. Durante la época romana se cultivaban en rec.pientes En la actualidad están disponibles un gran número de cultivares e níbridos vistosos. Sempervivum viene del latín semper, «siempre», y vivus, «vivo», y hace referencia a la capacidad de tolerar la seguía que tienen estas plantas.



Sempervivam tectorum (stempreviva mayor)
Perenne saculenta de roscias de hasta 10 cm de
ancho y hojas gruesas, carnosas con espinas en
las puntas. En verano aparecen racimos de
flores rosa apagado en forma de estrella. Las
roscias individuales inneren después de
florecer. A y E (durante la floración) 30 cm



Sempervivam tectorum 'Royal Ruby'
Este es uno de los múltiples cultivares que
t ene matices rojos, on este caso hacia e
centro de la mseta. A y E (cuando floroece)
30 cm.

7 h 22 x x

SANICI, LA, véase Primella yalgaris, p. 183 véase Polygaiu senega, p. 332 SERPENTARIA VIRGINIANA, véase Artistolochia serpentano, p. 24. vèasc Rauvalfia serpentina, p. 189 SESAMO, véase Sesamum indicum, p. de la derecha

SENECIO

Este género amplio y cosmopolita Lestá compuesto por unas 3000 especies de anuales, bienales, perennes, arbustos siempreverdes, árboles y trepadoras. Muchas contienen alcaloides tóxicos y algunas son malezas ampliamente difundidas, comunes en las praderas, que provocan envenamientos severos y enfermedades entre el ganado. S. aureus, nativa del este de América del Norte, se cultiva para la industria farmacéutica en Bielorrusia, Rusia central y Ucrania. El nombre Senecio viene del latín senex, «anciano», y se refiere a las semillas con pelos blancos



Este género está compuesto por unas 250 especies de perennes, arbustos y árboles, y crece en los trópicos y las regiones subtropicales. S. alexandrina es nativa de Arabia. Djibouti y Somalia; S. marilandica del medio oeste de EE. UU En las regiones cálidas se cultivan algunas especies como ornamentales y, en las templadas, a cubierto. S. marilandica es una de las más resistentes aunque en zonas frías necesita una ubicación protegida en el extenor. El uso de sen como laxante fue introducido en Europa por médicos árabes en los siglos ix y x.



Senna alexandrina (sen)
Perenne arbustiva de bojas delgadas,
velludas y divididas. En primavera y verano
aparecen flores pequeñas de color tostado en
racimos axilares, seguidas de cápsolas rectas
de hasta 7 cm de largo. A 1 m, E 50-60 cm

Ø K 🌢 😅

véase Hydrangea arborescens, p. 140 NARANJA, véase Citrus aurantium, p. 108



Senecio aurens (hierba carta Perenne de hojas basales dentadas en forma de corazón y hojas del salto prinadas y estrechas. En primavera y principios de verano apurecen flores amarillas tipo margarita en ramifletes terminases ramificados. A 15-75 on; E 15-60 em

E I A SIER



Senna marilandica

Perenne de tallos hojoxos entre verticaies y rustreros, y hojas de hasta 28 em de largo de color amurillo verdoso apagado. En verano aparecen flores amarinas en rucmos, segundas de cápsulas nesas y velludas de nasta 11 em de largo. A 60 em-2 m, E 15 em-1,2 m

PEREIIL, vénse Petroselinum crispum Italius, p - 7+ PAN Y QUESII LO, véase Capselta bursa pastoru, p. 99

SERENOA

ste género está compuesto por Cuna única especie de palmera siempreverde: S. repens. Crece sobre todo en las zonas costeras del sudeste de América del Norte y forma matorrales densos a lo largo Je la costa de Georgia y Florida. Los frutos dulces en forma de olivason abundantes a principios de nvierno y se cultiva como omamental por sus hojas en forma de abanico. Serenoa debe su nombre a Sereno Watson (.826-1892), un botánico emmente de Harvard, que describió muchas nuevas especies de plantas en América del Norte.

SESAMUM

Este género está compuesto por L 15 especies de anuales y perennes, y crece en Asia tropical y África meridional. S. indicum se cultiva extensamente en las reg ones más cálidas del mundo y a veces se observa en colecciones de plantas comerciales. Los principales productores son India, China, Birmania, Sudán y Mgena Es fácil cultivar estas pantas a partir de semillas compradas con fines culinarios. Las que producían semillas negras solían describirse como S. orientale, pero ahora se clasifican como un cultivar de S. indicum.

SILYBUM

Este género está compuesto por Edos especies de anuales o bienales robustas, que crecen en Europa, las regiones mediterráneas y las montañas del este de África S. marianum se cultiva como planta de follaje por sus grandes hojas estriadas y también con fines medicinales.

Silvhum viene del griego silybon, una palabra empleada por Dioscórido para referirse a plantas similares a los cardos.



Palmera rizomatosa que forma matas, de hotas lanceoladas verde azuladas o amariblo verdosas, de 45 cm-1 m de ancho. En verano aparecen diminutas flores cremosas fragantes, seguidas de frutos ovordales negro azulados de unos 2,5 cm de largo. A 2-4 m. E indefinida

/ *



Sesamum indicum (sésamo) Anuar de aroma intenso o perenne de vida corta, revestida de filamentos pringosos y hojas inferiores grandes y divididas. En verano unas flores blancuzcas en forma de campana preceden cápsulas que contienen semillas bianco Cremosas, A 1 m. E 45-90 cm



Silybum marianum (cardo lechal) Anual o bianual gruesa de hojas grandes oblongas y divididas, lobuladas o pinnadas, de bordes espinosos y nervios estriados. En verano aparecen flores púrpuras, seguidas de semillas negras, cada una con un penacho de tilamentos blancos. A 1,2 m; E 60 cm

图 图 画 ***

SIMMONDSIA

ste género está compuesto por runa única especie de arbusto siempreverde, nativo del sudoeste de EE. UU. y México. Se cultiva a gran escala en Arizona, (EE. UU.) y en Próximo Oriente para las industrias farmacéuticas, y en otras regiones para controlar la erosión y evitar la desertización. Es de desarrollo lento y los arbustos femeninos sólo son indentificables después de tres años. Simmondsia debe su nombre al botánico T. W. Simmonds (muerto en 1805); el nombre mexicano-castellano de la planta es jojoba.

SINAPIS

Este género está compuesto por diez especies de anuales, nativas de Europa y las regiones mediterráneas. S. alba se cultiva extensamente para la producción de mostaza y como planta de forraje y abono verde. La mostaza era popular entre los romanos y, a través de su influencia se extendió por las Galias. El nombre Sinapsis viene del griego sinapi, «mostaza». Tradicionalmente, se solía plantar las semillas de mostaza en barquetas de «mostaza y berros», pero ahora han sido reemplazadas por Brassica rapus, más resistente

SISYMBRIUM

ste género está Compuesto por 80 especies de anuales y perennes, muy extendidas por Europa, América del Norte, los Andes y África del Sur. S. officinale también crece en África del Norte y Asia occidental. Dioscórido, que conocía S. officinale como erysimon, lo recetaba con miel como antídoto para venenos e infecciones. Después se conoció como herba erysimi, de ahí su anterior nombre específico: Erysimum officinale.

ABEDUL, véase Betulo pendulu, p. 93 ABFTO BLANCO, véase Abies alba, p. 70 véase Scutelluria, p. 201 véase Symplocarpus, p. 206



Simmondsia chinensis (jojoha) Arbusto variable de hojas gruesas, corfaceas y oblongo-ovadas de hasta 4 cm de largo. En primavera aparecen flores pequeñas se

petalos: las mascul nas son omaridas y arracimadas, las femeninas son verde pá ido y sotrarias, seguidas de cápsulas ovoidales. A 2 m; E 1 2 m

四日本 4 *



Sinapis alba mostaza b.anca) Anual de hojas ásperas y velludas de hasta 15 cm de largo, profunda e arrega armente divididas con un gran lóbulo terminal. En verano aparecen flores amarillas con aroma a vamilla, seguidas de cápsulas preudas que contiener unas tres semillas. A 60 cm., 2 m. E 30 cm



Sisymbrium officinale

Anual vertical tiesa y cerdosa, que a veces sohrevive el invierno, con una roseta basade hojas pinnadas. A lo largo de verano aparecen flores diminutas amari lo pá ido. seguidas de bayas que contienen semil as anaranjado marrones. A 30-90 cm E 15-60 cm

EDR. 4 4 **

véase Utmus rubra, p. 217 TILO DE HOJAS PEQUEÑAS véase Tilla contata APIO, véase Apium graveolens, p. 85

reast Eleutherococcus senticoxus, p. 122 viuse Polyguca tenusfolia, p. 332

véase Bupleurum falcation. p. 96 ACACIA DE CONSTANTINOPLA, véase Albizia adibrissia, p. 78 ALGODONCILLO, vesse Asclepsias tuberasa, p. 89

SMILAX

Este género está compuesto por Lunas 200 especies de vides caducas y siempreverdes trepadoras o rastreras, que se extienden a través de las regiones tropicales y las zonas templadas de Asia y Australia; S. china es nativa de las altiplanicies de Japón, China y Corea, Los españoles trajeron diversas especies a Europa desde México en el siglo XVI como remedio contra la sífilis. S. ornata, que en la actualidad se considera (gual a S. regelii, fue introducida en 1865 y cultivada como ornamental por sus hojas de dibujos elegantes.

SMYRNIUM

Este género está compuesto por siete especies de bianuales y perennes, que crecen en Europa y las regiones mediterráneas. S. olusatrum, una especie ribereña, es una planta similar al apio que, en el año 322 a.C. era conocida por Teofrasto y Plinio describió su cultivo como hierba para tiestos en el siglo i d.C. Su nombre específico, olus, «hierba para tiestos» y atrum, «negro» (refendo a las semillas negras) deriva de su uso. Smyrnium viene del griego smyrna, «mirra», y se refiere al aroma de estas plantas.

SOLANUM

Este género cosmopolita está compuesto por unas 1500 especies de perennes, arbustos, árboles y trepadoras. Es uno de los más amplios del mundo; S. dulcamara crece en las zonas húmedas de toda Eurasia y está naturalizado en América del Norte. La mayoría de las dulcamaras contienen alcaloides tóxicos. Se hallaron frutos secos de S. dutcamara en un pequeño collar dentro del tercer ataúd de Tutanjamon. S. dulcamara 'Variegatum' es una trepadora bonita que tolera una amplia gama de condiciones.



Smilax china

Arbusto trepador caduco de raiz grande carnosa, tallos poco espinosos y hojas coriáceas ovadas anchas. A principios de verano aparecen flores amarillo verdosas, las femeninas seguidas de bayas rojas globosas las flores masculnas y femeninas aparecen en plantas separadas. A 5 m. E. indef a da

6 4 *



Srayrnium olusatrum (apio caballar)
Perenne gruesa de tallos huecos acanalados y
hojas grandes, lustrosas y compuestas. En
primavera y verano aparecen umbelas de
diminutas flores amarillo verdosas, seguidas
de semillas negras aromáticas. A 50 cm·1,5 m;
E 30-90 cm

西国南部副州 ***



Solanum dulcamaro (dulcamara)
Perenne arbustava, a memodo rastrera o trepadora, de tallos verdes y hojas ovadas puntiagudas. En verano aparecen flores violeta pálidas, azules o blancas en racimos seguidas de bayas rojo brillantes ovoidales A 4 m. E indefinida

四氢值 辛米米

ARISTOLOQUUA, vēnse Aristolochta, p. 87; Litares spicata, p. 451 JABONERA, vēnse Qualinju saponarta, pp. 188



Solanum dulcamara 'Variegatum'
Esta variante tiene un follaje con estrías blanco cremosas. Es menos vigorosa y un poco menos resistente que la especie Resulta especialmente atractiva en otoño, cuando las bayas cambian del verde al rojo A 4 m.

四型点 中本中

SOLIDAGO

ste género está compuesto por unas 10 especies de perennes, repartidas a lo largo del hemisferio norte, pero sobre todo por América del Norte, donde su historia como planta medicinal es extensa; S. virgaurea es nativa de las zonas secas de Europa, Casitodas las especies y diversos híbridos y variantes se cultivan en las borduras por su despliegue tardío de colores, que se extiende desde mediados de verano hasta otoño. Solidago viene del latín solidare, «unir» o «completar» y se refiere al poder curativo de estas plantas.



Solidago virgaarea (vara de oro, Perenne variable de rizoma nadoso, tallos verticales y hojas oblanicoladas, finamente dentadas y puntiagudas. A finales de verano aparecen flores ameri las, seguidas de fratos marrones con un penacho de filamentos cortos blancos. A 80 cm. E 45-60 cm.

多原曲 多米多

JABONERA, véase Supinaria officinalis, p. 199 SELLO DE SALOMON, véase Polygonatum, p. 181 ACEDERA, véase Rumex, p. 194 MENTA VERDE, véase MENTHA, pp. 158-159

VERÓNICA vease Veronica, p. 2-8 MUSGO ESPAGNACEO, véase Sphagnum cymbinfolium, p. de la derecha véase Landeru benzon, p. 152

SOPHORA

Este género cosmopolita está compuesto por unas 50 especies de árboles, arbustos y sabarbustos caducos y siempreverdes. Tienen hojas e egantes pinnadas y flores tipo guisante de olor. S. japonica, nativa de China y Corea, se cultiva como árbol decorativo, especialmente en Japón. Las semillas rojas de la S. secundiflora norteamericana eran importantes en los ritos iniciáticos de las tribus del sudoeste de EE. UU, y México, Sophora viene del árabe sophero, el nombre de diversos árboles con flores tipo guisante de olor.



Sophora japónica (sófora)
Árbol caduco de hojas verde oscuro grandes, divididas y brillantes, cuyas caras inferiores tienen pelusilla. A finales de verano aparecen flores bianco cremoso y fragantes en panículas largas, seguidas de cápsulas de 5-8 em de largo. A 25 m; E 20 m

図園 4 中中



Perenne que forma matas de tal os cuadrangulares velludos y hojas obiongas, profundamente nervadas y dentadas. Lo verano aparecen espigas de flores magenta intensas, rosadas o blancas. A 15-60 em F 30-45 cm

B & 1 ***



Stachys palustris
Perenne rizomatosa de taíces tuberosas y hojas lanceoladas y veiludas. Lin verano aparecen flores lita pándo con dibujos más oscuros en espigas en espira. A 1 m E 30.45 cm.



Sophora japonica "Pendula" (sófora) Este cultivar es un pequeño árbol Horón apia como foco de atención en el centro del cesped. A y E 3 m



Stachys officinalis "Rosea Superba" Cultivar robusto de flores grandes rosa claro: es una excelente planta de floración verantega para borduras. A 15-60 cm E 30-45 cm

四部 南 市水本

SPHAGNUM

ste género está compuesto por Cunas 100 especies de musgos de pantano, que crecen desde las regiones tropicales hasta las ártica y subárticas. S. cymbifolium crece en pantanos húmedos del noroeste de Europa. Los tejidos absorbentes lipo esponja son importantes reguladores de la pérdida de agua en diversos hábitats. El musgo esfagnáceo descompuesto es un c.cmento importante de la turba, conocido por sus propiedades preservativas, que ha sido aprovechado como acondicionador de suelos y como base del compost para tiestos.



Sphagnum cymbilifolium (musgo exfagnáceo)
Musgo denso que forma matas de follaje verde amarillento pálido, que suele estar matizado de verde brillante o rosa salmon En verano aparecen cápsulas frutales marrón oscuro. A y E 30 cm

Bi ***

S 4 4 * * *

STACHYS

Este género está compuesto por unas 300 especies de anuales

Nueva Zelanda. S. officinalis, que

rosadas, se cultivan como plantas

y perennes y crece en todo el

mundo, salvo en Australia y

crece en toda Europa, y sus

cultivares de flores blancas y

de borduras o se actimatan en praderas de flores silvestres.

S. palustris es atractiva para los

jardines de pantanos y las orillas

de los estanques. Stachys, es una

palabra griega que significa

«espiga» o «mazorca», y se

flores sobre el tallo.

refiere a la disposición de las

STELLARIA

ste género cosmopolita está compuesto por unas 120 especies de anuales y perennes, muchas de las cuales tienen tallos frágiles. S. media es una fuente abundante de alimento y medicinas silvestre, y su resistencia hace que esté disponible durante todo el año. Desde un punto de vista histórico, S. media también fue valorada en muchos países como alimento para las aves silvestres y domésticas, de ahí sus múltiples nombres comunes asociados a su uso. El nombre Stellaria viene de la palabra latina star, «estrella», referida a la forma de sus flores.



Stellaria media (álsine media o pamplina)
Maleza anual extensa, a menude sobrev ve
al invierno, de ra 7 principal de gada, asios
quebradizos difusamente ramificados y
hojas ovadas. En cuaiqui er momento del año
aparecen flores b ancas en forma de extrella
con pétalos de muescas profundas.

A y E 5-40 cm

ORTIGA MENOR, véase Urbea donca, p. 217 HUACATAY, véase Togotes manda, p. 20

EVONIMO véase Euronymus europaeus, p. 125 IARTAGO: véase Euphorbiu, p. 126 MALVAV SCU CALARAZA véase Eucurbita véase Mitchella repens, p. 160 ESCILA, véase Drimu martima, p. 119 véase Echalhum elaterium, p. 12 LICOPOMO, véase l'vrapodium clavatum, p. 154 ESTAFISAGRIA, véase Delphonum staphosagria, p. 117

STROPHANTHUS

Este género está compuesto por 38 especies de arbustos y árboles pequeños siempreverdes o caducos crece en África tropical y Eurasia; muchas son trepadoras. S. gratus es nativa de los bosques caducos del África tropical occidental. En el siglo XIX se cultivaban numerosas especies en invernaderos cálidos por sus flores interesantes con pétalos tipo cintas. A veces hay algunas en los jardines botánicos. Strophanthus viene del griego strophos, «cuerda retorcida» y anthos, «flor», referido a los pétalos retorcidos.

STRYCHNOS

Este género está compuesto por aproximadamente 200 especies de árboles en su mayoría s.empreverdes, arbustos y trepadoras de distribución pantropical, S. nux-vomica crece en las zonas boscosas de India y Birmania, Son importantes por su contenido en alcaloides y tienen poco o ningún valor ornamental. Las tribus nativas americanas emplean diversas especies para preparar curare. Esto fue observado por Alexander von Humboldt y Aimé Bonpland durante sus exploraciones por América Central y del Sur (1799-1804).

SYMPHYTUM

Este género está compuesto por 35 especies de perennes velludas, que crecen en Europa, desde el Mediterráneo hasta el Cáucaso S officinale y S. x uplandicum se pueden cultivar en lugares húmedos y como forraje perenne. Los romanos llamaban conferva a S. officinale, Symphytum viene del griego symphyo, «hacer crecer conjuntamente», y phyton, «planta». Ambos nombres se refieren a la capacidad de estas plantas de curar fracturas



Strophantus gratus

Trepadora siempreverde robusta, de hojas de pedúnculos púrpuras, corfaceas y oblongo-elípticas. Los pimpoltos púrpuras se convierten en flores en forma de campana de aroma nocturno. Unos frutos britdos de hasta 40 cm de largo, que contienen semillas marrones, se desarrollan a lo largo de 12 meses. A 9 m.



Strycknos nux-vomica (estricuna)
Arbol siempreverde de hojas ovadas coríaceas. En primavera aparecen numerosas flores blancas de matices verdes en ramifletes terminales, seguidas de frutos suculentos en forma de globo, que contienen cuatro semiflas en forma de disco. A 20 m; E 15 m

國 • / 🕟



Symphytum officianle (consuelda)

Perenne gruesa de filamentos cerdosos, raíces mucifaginosas gruesas y hojas grandes ovadas lanccoladas ahusadas. En verano apasecen flores en forma de embudo que van del púrpura al blarco. A 60 cm. 1.2 m., E 30.60 cm.

2 R a ***

AJEDREA DE JARDÍN, véase Satureja hortenszs p. 199 JARA, véase Cistus p. 108 ROCIO DE SOL, véase Drosero, p. 120



Symphytum x uplandicum

Hibrido entre S. officinale y S. asperum, parecido al primero. Es extremadamente vigoroso, con un rizoma grueso y flores rosadas, que tienden a volverse azules con ettempo. A 2 m. l. l. m.

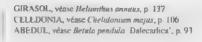
584, ***

SYMPLOCARPUS

ste género está compuesto por Cuna única especie de perenne caduca crece en el noreste de América del Norte y de Asia. S. foetidus es una planta interesante y poco común para las orillas de arroyos y estanques. Sus inflorescencias extrañas aparecen a ras del suelo a principios del año y producen su propio calor interior para derretir la nieve circundante y atraer polinizadores. Symplocarpus viene del griego symploke, «unión», y karpos, «fruto», y se refiere a que los ovarios se sueldan, formando un fruto único.



Este género está compuesto por unas 450 especies de árboles y arbustos siempreverdes, que crecen en África, Asia y Australia. S aromaticum es nativa de las Islas Moluccas. Los esbozos florales secos de la planta se conocen como «clavos» y se usaron primero en China (donde se solía tener un clavo en la bocapara dulcificar el aliento al dirigirse al emperador). El nombre Syzygium viene del griego syzygos, «unido», y se refiere al follaje pareado de una especie jamaicana.





Symphytum x uplandicum 'Variegatum'
Este cultivar t end estrías mar neñas
irregulares y es menos y goroso que
S x uplandicum Tiende a abrasarse a pieno
sol A I m, E 60 cm

□ ■ ***



Symplocarpus foetidus
Perenne grande de rizonia graeso vertical y
hojas ovadas en forma de corazón de hasta
50 cm de largo. La inflorescencia consiste de
una espata rojo oscuro, carnosa y curvada
hacia dentro, y un espádice negro rojizo
oscuro rotundo. A y E 75 cm

图 点 水水冷



Syzygum aromaticum (an m et c) of Pequeño árbol siempreverde de ramas ascendentes y hojas brillantes, conáceas, aromáticas ovado-lanceonadas, ho verano aparecen flores fregantes rosadas, segu das de bayas púrpuras aromáticas. A 20 m. E 6 10 m.

節 日本 イチ藤 国

vēasc ARTEMISIA pāgs. 88-89 LAUREL, vēasc Laurus nobihs, p. 147, Magnotu virguuano, p. 155

TABEBUIA

Este género está compuesto por unas 100 especies de árboles y arbustos caducos y siempreverdes, en su mayoría de floración primaveral y crece en América Central y del Sur y en las Indias Occidentales. T. impetiginosa crece desde el sur de México hasta Argentina. Algunas especies producen maderas duras sumamente duraderas; se sabe que daran cientos de años en climas tropicales. Varias se cultivan como ornamentales en los trópicos: antes de que aparezcan las hojas naevas producen un despliegue espectacular de flores.

TAGETES

Este género está compuesto por unas 50 especies de anuales y perennes, distribuidas principalmente por las zonas tropicales y cálidas de las Américas.

Tagetes debe su nombre a Tages, una deidad etrusca, que surgió de la tierra y reveló el arte de la adivinación por el agua, vital para la ganadería.



Tabebuia impetiginasa (lapacha) Arboi grande de corteza gris suave y madera marrón oscuro. Las hojas están divididas en foliolos de hasta 20 cm de largo. En verano, unas flores magenta preceden a unas cápsulas

cilíndricas de hasta 55 cm de largo. A 30 m.

10 💧 🥕 💯



Tagetes lucida (anisillo) Perenne que suele cultivarse como anual, de base gruesa leñosa y hojas lustrosas. aromáticas, estrechamente lanceoladas y demadas. A finales de verano aparecen flores amarillas en ramilletes planos. A 30-80 cm

E. 45 cm



Tagetes patula (damasquina) Anual arbustiva de Bojas profundamente divididas de dientes agudos, que miden hasta 8 cm de largo. Desde principios de verano hasta las primeras heladas aparecenflores amanillas, anaranjadas o rozo marrones de 2,5-5 cm de ancho. A y E 30 cm

p 162 ARBOL DEL ESTORAQUE, véase Liquidambar



Tagetes patula 'Honeycomb' Este cultivar tiene numerosas flores completamente dobles, de 5 cm de ancho, con pétalos arrugados anaranjado profundo de bordes amanillos. A 25 cm, E 20 cm

医阿尔西亚 八声 •

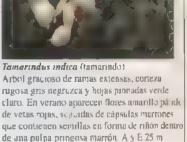
TAMARINDUS

styraciflui, p. 152

ANISILLO, véase Tagetes lucida arriba

CALAMO AROMATICO, véase Acorus calamus

Este género está compuesto por una única especte de árbol siempreverde, que podría ser oriundo de África pero que ahora se ha extendido por los trópicos. T. indica ha sido cultivado en India durante siglos y los españoles lo transportaron a las Indias Occidentales y México en el siglo xvii. En la actualidad se cultiva extensamente en los trópicos como árbol de sombra. El nombre Tamarindus viene del árabe tamar-Hindi, «dátil de India», y se refiere a la pulpa parecida a la del dátil dentro de las cápsulas.



11 0 / 9

véase Gynastemma pontaphydum, p. 29 VIOLETA, véase Violo adorata, p. 220 véase Peganum armata, p. 174



Anual alta de tal os hojosos ramineados y hojas intensamente aromáticas, divid das en sementos de hasta 15 cm de largo. En otoño aparecen flores amarillo pál do en ramifietes densos. A 30-90 cm, E 10-75 cm.

CASTANO, véuse Castanea sativa, p. 102 PERIFULIO OF OROSO, véase Myreha odorata

CALAMO AROMATICO, véase Acorus

calamus, p. 73 ARRAYAN BRABANTICO, véase Myrica gale

TANACETUM

Este género está compuesto por unas 70 especies de anuales y perennes, que crecen por todas las regiones templadas septentrionales. Incluye miembros de la familia de las margaritas, antiguamente clasificadas como Balsamita, Chrysanthemum, Matricaria y Pyrethrum. Muchas son aromáticas y contienen aceites volátiles picantes e insecticidas compuestos, que pueden provocar reacciones desagradables si se manipulan o consumen en exceso. Algunas de las perennes se vuelven leñosas y arbustivas con el tiempo. Los tanacetos tienden a expandirse de manera abundante y, en el jardín, requieren un control exhaustivo. El nombre Tanacetum proviene del griego athanasia, «inmortalidad», y se refiere a las flores duraderas de algunas especies.





Tanacetum balsamita var. tamentosum Esta variedad difiere de la especie porque su follase tiene aroma a alcanfor A y E I m. 四州 ***



Tanacetum parthenium (matricaria, manzanila grande) Perenne de aroma intenso y hojas amanilo verdosas pinnadas-lobuladas de hasta 5 cm. de largo. En veramo aparecen ramifleres de flores, ipo marganta de 1 em de ancho. A 60 cm F 45 cm



 Tanacetum cinerariifolium (pclitre) Perenne de tallos de gados velludos y hojas divididas oblongo-ovadas. Desde principios de verano a principios de otoño aparecen flores solitarias de pétalos radiales blancos y flósculos discales amarillos. A 30-75 cm, E 30 cm

H 🖟 🥜 🔸 * *



· Tanacetum parthenium 'Golden Ball' Las flores de este cultivar differen de la especie porque son redondas y amarillo doradas. A y E 23 cm.

2 # A



Tanacetum parthenium 'Golden Moss' Cultivar enano de foliaje dorado tipo musgo Se cultiva sobre todo para bordes y como tapizante de parterres. Para conservar el efecto del follaje se pueden o siminar las flores cuando aparecen. A y E 5 cm

S 2 1 * * * *





Tanacetum parthenium Tom Thumb White Stars'

Cultivar excelente para destos y bordes, con mundantes flores blancas dobies en forma de pompón. A y E 23 cm



· Tanacetum parthenium 'Snowball' Cultivar de flores dobles blancas, similar a T p. 'Rowallane' pero de hábito más pequeño. Tiene flores marfileñas en forma de ротрол. А 30 ст; Е 20 ст.

30 4 * *



Tanacetum parthenium 'White Bonnet' Cuavar predalecto entre floristas, de flores tobles blancas con motas verdes. A 60 cm,

300



* Tanacetum vulgare (tanaceto) Perenne muy aromática rizomatosa, de hojas verde oscuro pinnadas de hasta 12 cm de largo. A finales de verano y en otoño aparecen ramilletes de flores amarillas en forma de botón. A 60 cm-1,2 m; E indefinida.

○図●画図画 ★本本



Tanacetum vulgare var crispum Esta variedad tiene hojas exquisitamente divididas, es muy atractiva en primavera. Es una planta de jardín mucho mejor que la especie, ya que es más compacta y tiene un aroma menos picante. A 60 cm, F indefinida 900 · / · ***



Tanacetum vulgare 'Isla Gold' Esta introducción reciente es el tanaceto más decorativo hasta la fecha, de foi aje dorado que toiera pieno sol. Apareció como mutación en los West Acre Cardens. Norfolk, Inglaterra. A 60 cm 1,2 m, Findefinida.

图 □ ● 세계 ***



Tanacetum vulgare 'Silver Lace' Cultivar poco común con manchas pálidas irregulares en las hojas. Debe plantarse donde se vea con facilidad, ya que las estrías son sutiles y se desvanecen al principio de la floración. A 60 cm-1 2 m, E indefinida

800m/# ***

TARAXACUM

Este género está compuesto por unas 60 especies de perennes, que crecen en las regiones templadas septentrionales y las templadas de América del Sur. T. officinale se cultiva como hortaliza, especialmente en Francia, donde durante el siglo XIX se seleccionaron formas mejoradas. Alagual que la achicoria, es muy amargo, pero se puede blanquear o sumergir en agua durante una horaantes de consumirlo. El nombre laraxacum viene del latín medieval, que a su vez derivaba de la palabra árabe tarakhshaqún: «achicoria silvestre» o «hierba amarga»

TAXUS

Este género está compuesto por 10 especies de árboles y arbustos coníferos siempreverdes, que crecen en las zonas templadas septentrionales. Las flores masculinas y femeninas suelen aparecer en plantas separadas. T brevifolia crece en la costa del Pacífico de América del Norte y tierra adentro desde el sudeste de la Columbia Británica hasta el norte del estado de Idaho. El tejo común (T. baccata) es de vida larga: hay informes fidedignos que registran algunos árboles británicos con al menos 1.500 años de antiguedad Todas las partes son venenosas

TERMINALIA

Este género está compuesto por unas 200 especies de árboles y arbustos tropicales, siempreverdes y caducos, que crecen en casi todas las regiones tropicales; T. chebula crece en Sri Lanka, India, Birmania y Nepal; en el trópico su cultivo como árbol sombreador y ornamental está muy extendido. También inc uye árboles madereros y fuentes de goma, tintes y tanino Los árboles tienen el follaje dispuesto de un modo característico: en hileras en los extremos de las ramas, de ahí el nombre genérico de Terminalia, que viene del latín terminus, «extremo».



Taraxacum officinale (diente de león) Perenne vanable de raiz principal gruesa, látex blanco y una roseta basal de hojas dentadas o lobuladas. Desde primavera hasta otoño aparecen flores amanillas solitarias. seguidas de frutos acanalados con un penacho de filamentos blancos. A 30 cm,

各四国的 4 / ***



Taxus brevifolia

Árbol pequeño de ramas delgadas colgantes, corteza escamosa rojo púrpura y hojas lineales corráceas. En primavera aparecen flores pequeñas cremosas, a las femeninas les steuen semillas venenosas verde amarronadas, rodeadas de un anlo carposo. A 15 m ± 10 m.

四曲 图 金金金



Terminalia chebula (mirobalano) Árbol siempreverde de hojas conáceas, ovadas y puntiagudas, cuyas caras inferiores son lanudas. En verano aparecen flores cremosas, diminulas y olorosas, seguidas de frutos ovosdales-oblongos marrón amarillentos. A 15-25 m; E 20 m

FUCALIPTO COMUN, véase Eucalyptus globulus AMOMO, véase Amonum ranthrodes, p. 237

TETRADIUM

Este género está compuesto por unas 10 especies de árboles y arbustos siempreverdes, y crece en el Himalaya y el este y el sur de Asia, Está estrechamente relacionada con Euodia y Ravensara, y su aspecto es similar a Phellodendron. T. ruticarpum crece en los bosques y materiales bien drenados de China y Taiwán. Se cultivan diversas especies por sus hojas bonitas y sus grandes racimos de frutos, Tetradium viene del griego tetradeion. «cuarteto», ya que las partes de las flores se dividen en cuatro.

TEUCRIUM

Este género cosmopolita está compuesto por unas 240 especies de perennes y arbustos pequeños siempreverdes y semicaducos, y está centrado en la región mediterránea. T. chamaedrys, que crece en toda Europa y el sudoeste de Asia, es una siempreverde pequeña, útil para laderas empinadas, muros y bordes: se la suele confundir con T. divaricatum (camedrio de setos) y T. x lucidrys. Se suelen plantar ambos como seto enano en los jardines de nudos; T chamaedrys, mas pequeño y extenso, no es apto para este fin

THEOBROMA

Este género está compuesto por 20 especies de árboles stempreverdes tropicales americanos: T. cacao crece en la selva tropical de tierras bajas en América Central y del Sur. Son poco comunes en cuanto a que producen las flores directamente sobre el tronco o las ramas. Aunque Cristóbal Colón (1451-1506) llevó los frutos del cacao desde América a España por primera vez, el gusto por el cacao no se desarrolló hasta el siglo XVII. Se comenzó a cultivar en África a partır del siglo XIX

TÉ, véase Comellio sinensis, p. 99 veasc Gaultheria procumbens, p. 132 VID, véase Vitis vanifera "Purpusea" p. 221



Tetrodium ruticaroum

Arbusto caduco o árbol pequeño con hojas de hasta 40 c n de largo, divididas en 7-15. folfolos gyados. En verano aparecenpequeñas flores blancuzcas en racimos, seguidas de fratos flamativos rojo óxido. que contienen semillas lustrosas negras A 9 m. E 5 m.



Teuerium chamaedrys (camedno de muro) Perenne arbustiva de rizoma rastrero, tallos entre verticales y extensos y bojas brillantes ovadas, parecidas a pequeñas hojas de roble. aromáticos cuando se estrujan. En verono y otofio aparecen pequeñas flores bilabiadas púrpura rosadas y tabutares. A y E 10-24 m

* D . / * * *



Theobroma cacao (cacao) Arbol pequeño siempreverde de bojas deigadas lustrosas de hasta 40 cm de largo, que de jóvenes son rosadas. A unas flores pequeñas amanilo pái do le siguen cápsu as que contienen numerosas semil as en una pulpa muc.lagmosa. A 8 m, E 5-6 m

田原じゅ イカ因

TERI HINTO, véase Pestacra terebinthus, p. 78 CEL,DONIA, véase Cheridonnum majus, p. 106

HIERBA SANIA, véase Erudiction caufornicum. ESTRAGÓN véase ARTEMISIA, págs. 88-89

vēase Grindesta rumporum, p. 290

THUJA

Este género está compuesto por cinco especies de conferas siempreverdes, y crece en el noroeste de Asia y América del Norte T. occidentalis era importante para muchos pueblos nativos de América del Norte, ya que proporcionaba materiales para la fabricación de arcos, canoas, cestas, cordeles y techados. Tanto T. occidentalis como T. orientalis tienen namerosos cultivares cuyos hábitos, tamaño y colores varían, o que los convierte en algunas de as coníferas más versátiles para ard nes



Thuja occidentalis (taya) Contera de gada de corteza marrón anaranjada y hojas diminutas tipo escama que adoptan un color bronce en invierno y tienen aroma a manzana al estrujarlas. Unos estróbilos amarillo vergosos de l'em de largo se vuelven matrones y colganics all maduran A 20 m T 7 m

□ □ □ ***



Thuja occidentalis 'Rheingold' Probablemente el más popular y característico de todos los cultivares de T. occidentalis, por su follaje color oro viejo que se vuelve de color bronce en invierno-À 3-4 m: E 2-4 m



Thuja orientalis (árbol de a vida) Arbusto piramidal o árbol pequeño de corteza fibrosa rojo amarronada y ramifietes verticules de hojas muy pequeñas t po escoma, que suelen volverse bronceadas o marrones en invierno. Los estrobi os vert cales cubiertos de pelusilla gris, de 2 cm de largo, aenes forma de bole .a. A 12 m. E 5 m.



Thuja occidentalis 'Holmstrup' Este aultivar forma un árbol cónico denso de iolaje verde opalento. A 3.4 m. E.1 m.



Thujo orientalis 'Aurea Nana' Un cultivar enano ordenado, de follaje verde amunifento que se vuelve bronceado en invierno. A y E 60 cm

图画 多米米

véase Eupatorium fortunei, p. 126: Eupatorium performium, p. 126

rease SALVIA, pags 96-197 ESPINO veuse Crataegus, p. 112 PERFOLIADA. véase Bupleurum, p. 96 ESTRAMUN O. yéase Datura estramenium p 6

THYMUS

Este género eurasiático está compuesto por unas 350 especies de perennes y subarbustos pequeños, siempreverdes, aromáticos, casi todos de base leñosa. Tienen flores labiadas típicas, compuestas por cinco sépalos unidos en un tubo bilabiado, un cáliz con filamentos y un labio superior ancho y dentado. La taxonomía de los tomillos es compleja, con numerosos sinónimos y nombres no válidos. Muchos tomillos son buenas plantas para jardines; tienen un hábito ordenado, un follaje fragante y unas flores vistosas. Son ideales para jardines de rocas, muros y recipientes. Aunque son diminutas, las flores numerosas producen abundante néctar; muchas especies son importantes como plantas para las abejas. Thymus es el nombre griego original, usado por Teofrasto para designar tanto el tomillo como la ajedrea.



retoftos rojizos y follaje dorado.

A 15-23 cm E 30-60 cm

S 19 4 1 1 1



Thymus herba-barona

Suburbusto recio y tapizante, de hojas verde oscuro diminutas, que pueden tener un aroma a alcaravea, nuez moscada o lumón. A mediados de verano aparecen ramifletes flojos de flores rosado-malvas. A 5-10 cm;



Thymus x cariodorus 'Aareus' Pequeño arbustilo vertical o extenso, de hojus con dibujos dorados, más vistosas co invierno y princ pios de primavera. Fiende a revertir. A 10-5 cm; E 60 cm

多型以口 4 / 4 * *

Thymus x citriodorus 'Silver Queen'

Cultivar vanable de hojas verde plateadas o con dibujos cremosos. Difiere de T. vulgaris 'Silver Posie' en que es menos resistente y tiende a revertir. Tambien tiene estrias niàs variables, extremos rosados en invierno y aroma a limón. A 23 cm, 1 30-40 cm.

多面形 电子图 电常电



Thymus x citriodorus 'Archer's Gold'

Cultivar compacto de hojas amarillo brillante con aroma a limón y flores párpura pál.do. debe su nombre a Hil Archer que lo descubrió en Somerset, Ing. sterra. A 15-23 cm, E 45 cm

生可药品 • 心感 ***



Thymus praecax Rastrera variable que forma matas de hojas diminutas anceoladas-ovadas y flamemosas. En verano aparecen flores lllas-púrpuras, rara vez blanens, con brácteas tipo hojas sobre ramilletes terminates A 5 cm E 45 cm 四河湖 非电池

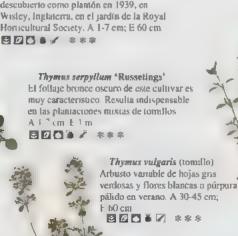


Thymus serpyllum var coccineus Esuno de los tomillos de colores más vividos (Lene flores magenta carmesies bil ante y hojas verde oscuro que se vuelven bninceauas en otoño. A 1 7 cm, E 1 m





Cultivar vigoroso de hojas gris verdosas velludas y flores rosa salmón flue descubierto como plantón en 1939, en Wisley, Inglaterra, en el jardín de la Royal Horticultural Society, A 1-7 cm; E 60 cm.



Thymus serpyllum 'Vey' Cultivar muy compacto con cabezuelas verticales de flores de pimpollos oscuros rosa salmón. Fue introducido en los años 80 y esadecuado para recipientes. A 1-7 cm, E 45 cm



Thymus vulgaris 'Erectus' Este cultivar de flores blancas tiene un hab to similar al de una conffera enana, es de desarrollo fuertemente vertical y trene hojas gris vendosas estrechas de aroma alcanforado. A 15-23 cm. E 10-15 cm 四四四 4 1 1 1 1



Thymus serpyllum 'Rainbow Falls'

estrías doradas y mátices rojizos, y flores

malva. Sus tallos son largos y su hábito es

may been decumbente, A 1-7 cm; & 1 m

8 2 3 4 d * * * *

Este cultivar vistoso fiene hojas pequeñas, de

Thymus vulgaris 'Silver Posie' Es el mejor de los tomillos plateados, tiene hojas de estrías blancas y flores malva rosadas pál das Permanere en buenas condiciones durante el invierno, Ideal para bordes y plantaciones masivas por su efecto de color. A 25 cm, E 45 cm. 2 de ***

Thymus

En verano aparecea flores rosas o

purpuras con brácteas en forma de hojas. A 20-25 cm; F 40-45 cm.

Thymus serpyllam

Cultivar popular que se

340 1 4 **

remonta a 1924, de hojas verde claro

flores rosa pálido. A 1-7 cm, E 1 m

Annie Hall'

50 mil (4) ***



Thymus serpyllum 'Elfin' Tomallo diminuta de floración escasa, con hojas diminutas, lustrosas y redondeadas, t ende a formar monticulos. En verano pueden aparecer alganos racimos de flores rosa magenta. A 5 cm. E 10-20 cm B [] | ***

TILIA

Este género está compuesto por unas 45 especies de árboles caducos, que crecen en todas las regiones templadas septentrionales. T. cordata aparece en los bosques del centro y este de Europa. La mayoría de las especies se cultivan y se cruzan con facilidad. La miel de flores de tilo y el té de tila son productos locales importantes. T. cordata no tiende a producir chapones y resiste a la mayoría de los pulgones; por ello es más apta para jardines que T. x europea (tila común) o T. platyphyllos (tilo de Holanda).

TRICHOSANTHES

Este género está compuesto por 15 especies de trepadoras anuales y perennes, semirresistentes o tropicales, que se extienden desde Insulindia hasta las islas del Pacífico. Es probable que T. kirilowii, que crece en Mongolia, China y Vietnam, sea la especie más resistente del género; se cultiva como hierba medicinal en el sur de China: se prefieren las plantas masculinas para producir raíces. Es raro verlo en Occidente. Trichosanthes viene del griego thrix, «cabello» y anthos, «flor» y se refiere a las flores con filamentos.

TRIFOLIUM

Este género amplio está Compuesto por unas 230 especies de anuales, bienales y perennes y crece en las regiones templadas y subtropicales; está aclimatado en América del Norte y Australia. T. pratense crece en toda Europa, y desde la Edad Media ha sido importante como forraje El cultivar T. p. 'Broad Red' ha sido extensamente cultivado desde el siglo XVII Trifolium viene del latín tri, «tres», y folium, «hoja», y se refiere a las hojas trilobulares.



Tilia cordata (tilo de hojas pequeñas) Árbol extenso entre mediano y grande, de hojas verde oscuro, lustrosas, en forma de corazón. A mediados do verano aparecen flores amarillo blancuzcas, seguidas de frutos redondos verdes de 6 mm de ancho. A 20-40 m, E 10-30 m





Trichosonthes kirilowii

Trepadora perenne tuberosa de zarcillos con hojas profundamente lobuladas. En verano, unas flores femeninas blancas con filamentos preceden a frutos anaranjados rojizos que contienen semillas marrón pálido. Las flores masculmas y femeninas aparecen en plantas separadas. A 6-9 m



Trifolium pratense (trébol rojo) Perenne entre vertical y decumbente de vida corta, con hojas de pedúnculos lurgos divididas en 3 foliolos ovados. A partir de finales de primavera aparecen flores tubulares rosado purpuras, a veces de color crema, en cabezuelas globosas. A 20-60 cm; E 60 cm.

図画 ***

véase Dipterix adorata, p. 274 vease Zanthoxylum americanum, p. 222



Trifolium pratense 'Susan Smith' Este cultivar es apreciado por los coleccionistas de plantas estriadas. Las hojas tienen dibujos amarillos delicados. En esexterior se puede cultivar como planta semidecumbente o como rastrera en recipientes. A 20-50 cm, E 50cm

M. • • •

TRIGONELLA

Este género está compuesto por 80 especies de anuales, y se extiende desde el Mediterráneo hasta África meridional y Australia. T. foenum-graecum se cultiva como forraje en Europa del sur y central, y como especie en la mayoría de los países mediterráneos, Próximo Oriente, Rusia, los Balcanes, Asia occidental y China. Está extensamente aclimatada. Trigonella viene de trigonos, «triangular», y se refiere a la forma de las flores. Foenum graecum significa «heno griego», porque en una época la planta se cultivó como forraje en Grecia.

TRILLIUM

Este género está compuesto por unas 30 especies de perennes rizomatosas, que crece en América del Norte y el noreste asiático. T. erectum se cultiva como ornamental en los jardines silvestres y las borduras sombreadas por su bonito follaje angulado y sus flores, que contrastan con las hierbas más delicadas del bosque de floración primaveral, como Sanguinaria canadensis, (véase p. 198) y Primula vulgaris (véase p. 183). El nombre Trillium viene del latín trilix, «triple», porque todas las partes de esta planta están divididas en tres.

véase Salvadora persica, p. 345

TACAMACA, véase Bursera, p. 251



Trigonella foenum-graecum (alholva Anual vertical aromática de hojas trifo ladas En primavera y verano aparecen flores amarillo blancuzças solitarias o pareadas, con matices violetas en la base, seguidas de cápsulas picudas con sem llas amari lo marrones. A 60 cm, E 30-45 cm

0 0 1 1 1 a a a



Tedlium erectum

Perenne va tosa de rizoma corto y grueso, tallo vertical y 3 hojax anchas ovadas de basa 20 cm de largo. A finales de primavera, la flor fétida tiene 3 sépalos verde pálido y 3 pétalos que van del rojo oscuro al blanco A 30-50 cm; E 30 cm.

TORMENTILLA, véase Potentilla erecta, p. 183 TRAGACANTO, véase Astrogalus gummifer, p. 245

SEN, vénse Senna alexandrina p 202 CIMBALARIA, vease Linuria, p. 152 BALSAMO DE TOLU, véase Myroxvion baisamum.



Trillium erectum f. albiflorum Esta var edad de flores blancas se destaca en studciones sombreadas, especialmente a se dierta distancia. A 30-50 cm. E 30 cm.

報告 市 日日

TROPAEOLUM

Este género está compuesto Por 90 especies de anuales en sa mayoría trepadoras y perennes herbáceas, nativas de América del Sur. Los cultivares trepadores o tipo vid pueden cubrir grandes superficies de un seto o una ladera algunas semanas después de germinar, y los t.pos más compactos son ideales para parterres verantegos y tiestos. Tropaeolum viene del griego impaian, «trofeo», ya que las hojas tienen forma de escudo redondo, encima de las cuales aparecen las flores en forma de casco



Tropaeolum majus (capachina) Anual rastrera de desarrollo rápido con hojas casi circulares peltadas. Desde principios de verano aparecen flores amarillas o anazanjadas de espuelas largas, ligeramente perfumadas, a veces con motas rojas, seguidas de fruios globosos. A 3 m; E 1,5-2 m

vėase ALLIUM págs. 80-81 PEONIA ARBU STIVA, vėase Paeania suffrancosia, p. 170 vėase ARTEMISIA. págs. 88-89



Tropaeolum majus 'Alaska'
Las hojas de este cultivar tienea dibujos inarmolados irregulares blanco cremoso. El color de las flores va del amarillo al roju rojo anaranjado y caoba. Tiene un hábito arbustivo y es un ejemplar exceleme para cestas colgantes y la parte delantera de las borduras. A y E 30 cm

₽ Ø № № • / ***



Tropaeolum majus 'Empress of India' Este cultivar se remonta al siglo XIX Sus hojas son verde violáceas oscuras y sus flores carmesí bollante. A 45 cm, E 30 cm

20221/ ***

véase SALVIA, pags. 196-197 véase Bidens tripartita, p. 94



Tropacolum majus 'Hermine Grashoff'
Lao de los más antiguos cultivares de flores
dobles, mencionado en los manuales de
jardinería del siguo XIX, de flores anaranjado
escanata. Como es estéril, es necesario
propagarlo de modo vegetativo. A 20 cm;
E 45-60 cm

####



Tropacolum majus 'Peach Melba'
Cultivar compacto florifero de flores sencillas antari o cremoso y manchas escartatas en el cáliz. Es excelente para recipientes y en envaladas. A 23-30 cm, E 30 cm

医图图 6 间 中中中

véase Aletris furinosa, p. 232 véase Wolfiporia cocos, p. 332 véase OCIMUM, págs, 166-67 CÚRCUMA, véase Cárcuma longa, p. 114 véase Petroselinum crispum var. tuberosum, p. 174

TUSSILAGO

Este género está compuesto por 15 especies de perennes rizomatosas, que se extienden a través de las regiones templadas septentrionales. T. farfara crece en Europa, Asia occidental y África del Norte. Aunque es demasiado invasiva para usar en el jardín, se puede cultivar en un jardín silvestre o donde pueda ser contenido. En el siglo xix se conocía un cultivar estriado, pero en la actualidad su cultivo se ha perdido. Tussilago viene del latín tussis, «toser», y se refiere a los efectos antitusígenos de T. farfara.

Түрна

Este género acuático cosmopolita está compuesto por 12 especies de perennes gruesas, rizomatosas similares a las juncias. T. latifolia y sus cultivares estriados se cultivan como ornamentales en estanques y lagos por su follaje imponente y sus decorativas cabezuelas de semillas marrones, que se secan para hacer arreglos florales. Aunque se las conoce por el nombre común de «espadaña», T. latifolia es bastante diferente de la planta Cyperus papyrus. Typha es el nombre griego original de esta planta, empleado por Teofrasto.



Typha latifolla (espadaña común)
Perenne gigante de rizoma largo ramificado
y hojas lincales de hasta 2 m de largo. Sobre
una espiga condica de tallo largo aparece
diminutas flores color beige. En primavera
unas cabezaelas de senu Jas marron oscuro
liberan semillas. A 2,5 m. E indefinida

H : **

véase Chelone glabra, p. 106 GRAMA DE LAS BOTICAS, véase Elvmus repens p. 122 véase Achyranthes Indentata, p. 72



Perenne rastrera (fárfara
Perenne rastrera robusta de hojas grandes
dentadas, entre acorazonadas y redondas,
cubiertas por una pelfeula similar a una tela
de araña. A principios de primavera, antes
que las hojas, aparecen flores parecidas al
diente de león sobre tallos lanudos y
escamosos. A 30 cm; E indefinida.

四段电子》 本中市



Typha lattfulia 'Variegata'
Este cultivar estrindo es de desarrodo menor que la especie y más apto para los estanques de jardín A 1.2 m; E 60 cm

图 * **

GAYUBA véasc Aretostaphylos uva-arm, p. 86 VALERIANA, véase Valertana officinative p. de a derecha

ULMUS

Este género está compuesto por Eunas 45 especies de árboles y arbustos, distribuidos por las regiones templadas septentrionales desde México hasta Asia Central U rubra, que crece desde el sur de Canadá hasta América Central, es uno de los olmos más característicos, con yemas lanudas y hojas grandes aterciopeladas, que tienen matices rojos cuando son jóvenes. En EE. UU. se planta como árbol callejero, pero su cultivo es raro en otras partes. Las existencias de estos árboles han disminuido mucho por la sobreexplotación y el mal holandés de los olmos.

UMBELLULARIA

ste género está compuesto por Edos especies de árboles siempreverdes, que crecen en el peste de América del Norte. U. californica es un árbol arbustivo parecido al laurel, que en las regiones frías necesita una ubicación protegida para evitar que as heladas afecten a los retoños. Se suele hallar en el fondo de desfiladeros y en planicies nundadas. Las hojas tienen un aroma tan penetrante que inspirarlo puede provocar dolor de cabeza. Umbellularia viene del latín umbella, «umbela», y se refiere a la forma de la inflorescencia.

URTICA

Este género está compuesto por unas 50 especies de anuales y perennes, muy extendidas por las regiones templadas. U diorea, que crece en toda Eurasia, es una maleza sumamente conocida en las tierras cultivadas ricas en n.trógeno, Como ha escrito Calpeper, las ortigas «no necesitan descripción: en la noche más oscura se las puede hallar por el tacto» (The English Physitian Enlarged, or the Herball, 1653). Urtica es el nombre original en latín, at.lizado por Horacio y Plinio.



Ulmus rubra
Arbol entre mediano y grunde, de corona
amplia y bojas ovadas, velludas
profundamente nervadas que alcanzan los
20 em de largo. A principios de verano
aparecen flores discretas, seguidas de frutos
alados rojo marrones, que consisten en una
soja semilla. A 20 m, E 18 m.

国画 中中 辛辛辛



Embellularia californica

Arbusto siemprevende grande de hojas
lustrosas de aroma acre intenso. En primavera
aparecen diminutas flores verdes, seguidas de
frutos púrpura marrones parecidos a peras
A 25 m; E 15 m

24 d ***



Urtica dioica (ornga)

Perenne hasta de raíces rustreras amanillas y hojas ovadas profundamente dentadas, subiertas de filamentos cerdosos urticantes. En verano aparecen flores verdes diminutas en ramilletos colgantes de hasta 10 cm de largo, las mascalinas y femeninas en plantas separadas. A 1,5 m, E indefinida

SD - / / + + +

VACCINIUM

Este género está compuesto por 450 especies de arbustos siempreverdes, caducos y a menudo estoloníferos, que crecen en el hemisferio norte y en África del Sur. El cultivo de V. myrtullus es poco común, pero se suelen recoger arándanos silvestres en algunas partes de Europa. En el comercio se prefieren las bayas provenientes de A. corymbosum y V. ashei, y se cultivan a gran escala en EE.UU., Australia y Nueva Zelanda.



Vaccinum myrtillus arândano!
Arbusto caduco de rizomas rastreros ta.15% verticales verdes y hojas ovadas verde brillante. En primavera aparecen flores pequeñas verde rosadas en forma de companilla, seguidas de frutos duces, negro azulados cuando maduran. A y E 60 cm.

7 B 6 / 8 8 8

VALERIANA

ste género está compuesto por 150-200 especies de perennes que crecen en todo el mundo, salvo en Australia. V. officinalis, muy extendida por Europa y hacia el este hasta Japón, es una planta alta excelente para la parte posterior de las borduras y los jardines boscosos. El aroma de las raíces, en especial las secas, atrae a los gatos: para algunos, el aroma del té a base de valeriana es irresistible: se apropian de las bolsitas de té usadas. V. officinalis no debe confundirse con Centranthus ruber (valeriana roja), una planta de jardín carente de uso medicinal.



ste género de orquídeas está compuesto por unas 100 especies de perennes trepadoras siempreverdes, que crecen en las zonas tropicales y subtropicales. V. planifolia, nativa de los matorrales en América del Sur, las Indias Occidentales y Florida, es el único miembro de la vasta familia de Orquidáceas que se cultiva con fines comerciales y no decorativos. Los cultivadores de orquideas suelen guiar una vamilla por encima de un muro del invernadero, y V. planifolia 'Variegata' es especialmente adecuada para este fin.



Valeriana officinalis (valeriana)
Perenne variable de rizoma corto y bojas
pinnadas irregularmente divididas. En verano
aparecen ramilletes densos de pequeñas flores
iibulares blancas o rosadas, seguidas de
semillas diminutas con un penacho de
filamentos biagoos. A 1,5 m, E 1,2 m

隆門面 利利 權 非未年



Vanilla planifolia (vainilla)
Orquidea gruesa trepadora de tallos verdes en zigzag y hojas camosas oblongas. En primavera aparecen flores amarillo pá ido de 5 em de ancho con un labo subjecto de filamentos amarillos, segu das de cápsulas colgantes de hasta 18 om de largo, que contienen semilias diminutas. A 6 m

2 4 4 8



Vanilla plantfolla "Variegata". Orquidea robusta poco común de hojas con rayas amanillas irregulares. Merece la pena plantaria en un invernadero de orquideas porque su hábito y colorido dificero de la mayoría de las orquideas ornamentales y ofrece interés todo el año. A 6 m

田子子與图

VERBASCUM

ste género amplio está Ecompuesto por unas 300 especies de anuales, bienales y perennes, que crecen en toda Europa, Africa del Norte y Asia V. thapsus, que crece en Europa y se extiende hacia el este hasta China, es una planta majestuosa de follaje lanudo y flores amarillas dispuestas en espiral. Tolera una amplia gama de condiciones, incluyendo los suelos secos y pedregosos; es adecuada para borduras, laderas empinadas o los bordes de un camino de grava. Verbascum es el nombre latino de la planta, usado por Plinio

VERBENA

Este género está compuesto por unas 250 especies de anuales, perennes y subarbustos, y crece sobre todo en las regiones tropicales y templadas de las Américas; existen dos especies europeas. No se puede comparar el valor decorativo de V. officinalis, que crece en Europa, Asia occidental y África septentrional, con sus parientes de América del Sar, pero se suele cultivar con fines medicinales. Las culturas celtas y germánicas veneraban la verbena y era sagrada para los romanos. Se dice que cura agujeros en el aura mágicamente.



Verbascum thapsus (gordolobo)
Bienal alta de hojas suaves, gris verdosas, ovadas y lanudas de hasia 45 cm de largo, que forman una roseta basal el primer año. En verano aparecen flores amanillas de 5 pétalos sobre una espiga terminal densa. A 2 m; E 1 m

###



Verbena officinalis (verbena)
Perenne de base leñosa, tallos ramificados cuadrangulares y bojas a menudo pinnadas de hasta filem de largo. En verano aparecen flores diminutas sobre espigas terminales delgadas. A 80 cm; E 60 cm

B . ***

vénse Justiciu adhatoda, p. 299 vénse Brunfelsia umflora, p. 95

VERONICA

Este género está compuesto por unas 250 especies de anuales resistentes a las heladas y resistentes que en su mayoría tienen flores azules, perennes y subarbustos tanto siempreverdes como semi siempreverdes, que crecen en Europa, América y las regiones templadas de Asia, Las gamas de las cultivadas varía entre plantas elegantes para borduras y plantas acuáticas, y arbustos y plantas que forman matas, aptas para jardines de rocas. Muchas verónicas tienen variantes con flores blancas, rosadas o púrpuras

VERONICASTRUM

Este género está compuesto por una única especie de perenne, que crece en el oeste de América del Norte. V. virginicum es una planta alta y elegante para la parte posterior de las borduras y el jardín silvestre, que fue introducida en los jardines europeos en 1714. El color de las flores varía y existen variedades con nombre propio que producen flores rosadas o blancas. Jugaba un papel en algunos rituales nativos de América del Norte, pero el primer colono que la usó fue el doctor Culver.



Veronicastrum virginicum
Perenne vertical de rizontas negros
hor zon ales y esp ales de li jas puntingudas
oblanceoladas de dientes finos. En verano
aparecen flores blancas o rosadas pequeñas
en ramilletes terminales de espigas densas
A 2 m, E 1 m.

图画 非非非非常

VERBENA, véase Verbena officinalis, amba VETIVER, véase Vetiveria zizimindev, p. de la Jerocha



Veronica officinalis (verón en)
Perenne rastrera, ve luda, que forma maias de hojas ovado-e fipticas dentadas de hasia 5 em de largo, y racimos de flores —as de nervios dealcados desde finales de primavera hasta verano. A 10-50 cm, E inde in da

野 🖨 非非非



Veronicastrum virginicum var roseum Esta variedad nene flores rosa páhdo y se deseaca contra hierbas de hi jas bronceadas A 2 m E 1 m

M + ***

VAINILLA, véase Vantitu planifotia, p. 217

VETIVERIA

Este género está compuesto por diez especies de hierbas perennes, distribuidas por África tropical. V. zizanioides es una hierba grande, basta y útil. Se cultiva en Haitf, la isla Reunión y Java por sus aceites esenciales y en muchas zonas del mundo para controlar la erosión, ya que sus raíces aromáticas crecen hacia abajo hasta una profundidad de 3 m En India la convierteл en mombos tejidos, que se cuelgan en "mbrales y ventanas, y se rocían con agua para mantener las habitaciones frescas y libres de insectos.

VIBURNUM

Este género está compuesto por 150 especies de arbustos s.empreverdes y cadacos. amp iamente extendido por la mayoría de las zonas templadas y cáldas, en especial las de Asia y América del Norte. V. opulus, que crece por toda Europa hasta el noroeste de Asia, es un excelente arbusto de jardín de flores encantadoras y frutos tempranos de colorido brillante. V. prunifolium hene los frutos más grandes de cualquier viburno y un brillante colorido otoñal. Limitado a un solo ironco es posible cultivarlo como pequeño árbol de jardín.



Vetiveria azaninides (vetiver)
Hierba gigante robusta de raícea fibrosas esponjosas y hojas lineales rígidas de hasta 1-2 m de largo. En verano aparecen flores diminutas marrones o purpuras en espigas de tallos largos de hasta 1,5 m de largo. A 2-3 m, E indefinida.

图7 4 / # 图



Viburnum opulas (mondello)
Arbusto caduco de hojas tri o pentalobutadas dentadas. En verano aparecen racimos de cabeza piana con flores damunuas, rodeadas de flores blancas estériles, segundas de racimos colgantes de frutos lustrosos, escarlatas ovalados. A y E 4 m

B & ***



Viburnum opulus "Aureum"

Este cuttivar tiene un hábito compacto y
mas doradas bri tantes, que tienden a
ubrasanse a p.eno sol. A y E 4 m



Viburnum opulus "Roseum" (bota de nieve) Arbusto predifecto para jardines por sus cabezuelas llamativas, blanco cremosas en forma de bota compuestas por flores estentes. Este cultivar sólo ofrece interés en verano porque no produce fratos. A y F 4 m



Viburnum opulus 'Xanthocarpum'
Los frutos de este cultivar difieren del
también popular V o 'Fructuluteo', ya que
son de un amantlo dorado traslúcido, sin
ningún matiz rosa. A y E 4 m

VINCA

Este género está compuesto por seis especies de subarbustos stempreverdes bajos y perennes herbáceas, y se extiende a través de Europa, África del Norte y el oeste de Asia. V. major y sus múltiples cultivares son tapizantes excelentes; proporcionan hojas lustrosas, a menudo estriadas y grandes flores coloridas. Prosperan a la sombra pero

florecen con mayor abundancia al sol. Vinca viene de pervinca, que en latín significa «vincapervinca», derivado de vincire, «ligar», porque los vástagos rastreros largos servían para hacer coronas.



Vinca major Subarbusto stempreverde abovedado con tallos de hojas ovadas brillantes. En primavera aparecen en las axilas de tallos cortos y crectos, flores azules con forma de hélice de 4 cm de ancho. A 45 cm, E indefinida

图画 非非非



Vinca major 'Retsculata' Cultivar selecto; es mejor cultivarlo en una ladera o contra un muro para poder apreciar sus estrías doradas poco comunes. Las flores son del mismo color que la especie A 45 cir. E-indefimda

B.



Vinca major 'Varlegata' Es probable que este sea el cultivar más ampliamente cultivado, con flores similares a las de la especie y fol aje de estrías cremosas irregulares, que ofrece un efecto claro y agradable en lugares sombreados A 45 cm. E indefin da

日本 **



Viola adarata (violeta) Perenne de estolones largos y hojas anchas ovadas en forma de corazón. Desde una es de invierno hasta finales de primavera aparecen flores purpura oscuro o blancas, a veces amarillas, du cemente perfumadas, seguidas de cápsulas globosas. A 15 cm. E 30 cm

图图 图像外外线 电磁电



Viola triculor (pensamiento) Anual, bienal o perenne de vida cona, de nojas ovudo-lanceojadas, deritadas y lobuladas. En primavera y verano aparecenflores en diversas combinaciones de púrpura. Ida, blanco y amarillo. A y E 38 cm

CANELA, véase Canella wemerana, p. 99 véase Ptelea trifoliata, p. 185



Vinca major 'Maculata' Cultivar estriado poco comun, los centros de las hojas lienen manchas doradas las flores son grandes y azul claro. A 45 cm. E moefinida

Viola

Este género amplio está compuesto por unas 500 especies de anuales y perennes, que crecen en las regiones templadas. La europea V. odorata ya se cultivaba en el año 400 a.C. y se vendía en el mercado de Atenas. Durante el reinado de la reina Victoria de Inglaterra (1837-1901) se convirtió en planta de culto, y se cultivó en gran escala para floristerías y la industria cosmética. Durante las primera y segunda Guerra Mundial la mayoría de los cultivares perfumados del siglo XIX se volvieron escasos o se extinguieron.



Viola odorata 'Alba' Este es el cultivar más ampliamente cultivado. Tiene flores de un blanco puro. abundantes en los años buenos. A 15 cm.



图图图 · / / 图 ***

EVÓNIMO, véase Euronymus atmpurpureus, p. 125 véase Treiteum ersetum, p. 214 CAMILDRIO DE MI RO véase Teucrium channaedrys, p. 210

VICILETA, vēase Vicia odorata ambavéase Lycopus enganicus, p. 154 vense Pvenanthemum virginumum p. 187

B . ***

SERPENTARI VIRGINIANA, véase Arutolochia serpentaria p. 241 véase Scutellaria lateriflora, p. 201

VISCUM

Este género está compuesto Epor unas 70 especies de arbustos siempreverdes parasitarios, que crecen en todas las regiones templadas. V. album trece en Europa y hacia el este hasta el Cáucaso. No es difícil cultivar muérdago si hay una planta huésped disponible en el ardín, como un manzano por ejemplo. A veces se emplean huertos para cultivos comerciales; además del veraniego, se produce un cultivo nvernal cuando los árboles están mactivos. Viscum, que significa tanto «muérdago» como «liga».

VITEX

Este género está compuesto por Eunas 250 especies de árboles y arbustos en su mayor parte siempreverdes, predominantemente tropicales y subtropicales; hay algunas especies europeas. V. ugnus castus, que crece en el sur de Europa, y V. negundo, que crece en India, Taiwán y China, son excelentes arbustos ornamentales para las regiones templadas cálidas o para situaciones protegidas en zonas más frías. Tiene hojas compuestas elegantes y espigas de flores color malva. V. negundo es ma especie muy variable, con siete variantes reconocidas o más.



Viex negundo (agnocasto Arbesto cadoco aromático o árbol pequeño de hojas palmeadas, dividadas en folículos y partiag idas elípticas. En verano aparecen fores pequeñas, tilas, aromáticas y tubulares en esp gas, seguidas de frutos diminutos rojo negrozos. A y E 5 m



Viseum album (muerdago)
Arbusto siempreverde, parasitano en manzanos, limas, álamos, robles, espinos y serbales. Tiene tallos regularmente ramificados y hojas amarillentas conáceas ovadas. En primavera apurecen flores discretas amarillas, seguidas de frutos blancos pringosos venerosos. A y E. 1 m.

2 🔁 🚵 🛊 🕏 🕏



Vitex agnus-castus (agno, asto)
Arbusto aromático caduco o árbol pequeño de hojas palmeadas, divididas en folfolos elípticos puntiagudos. En verano aparecen pequeñas flores blas tubulares perfumadas en espigas, seguidas de diminutos frutos rojo negruzcos y carnosos. A y E 5 m.

非常常 南國



Vitex negundo var heterophylla
Esta variedad tiene foliolos de márgenes
profundamente dentados, que en algunas
plantas casa los dividen en segmentos. Es
diferente de V. n. var. cannobianfolia, de
distribución más septentrional y hojas
parecidas a las de Cannabis sativa
(véase p. 99). A y E 5 m.

通過報酬酬 **

Vitis

Este género está compuesto por unas 65 especies de vides y arbustos rastreros y caducos, que crecen en todo el hemisferio norte y son más comunes en América del Norte. Es probable que V. vinifera sea oriunda del noroeste asiático. Tiene cientos de cultivares, adaptados a diversos regímenes climáticos y de poda, se cultiva específicamente para consumirla como fruta, pasas y vinos tintos o blancos. Algunas se pueden cultivar en invernaderos en las zonas más frías, donde se convierten en ejemplares atractivos.



Vitts vinifera 'Ciotat'
Este cultivar ornamental tiene hojas bonitas
de lóbulos filamentosos y pequeñas flores
azul negrazco. A 6 m

Vitis vinifera (vid)
Frepadora caduca de zarcillos, de corteza
fibrusa, tronco retorcido y hojas palmeadas
lobuladas. En verano aparecen pequeñas
flores verde pálido, seguidas de rac mos de
frutos ovoidales o redondos, que van de
verde al púrpura negruzco. A 35 m, las
cultivadas se podan dejando :-5 m

四四日本八月 80



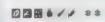
Vitts vinifera 'Pinot Noir'

Uva negra de media estación, cultivada sobre todo para producir vino unto de borgoña Para madurar necesita una estación lurga y fresca, no es adecuada para las regiones con veranos cálidos A 6 m. E 2 m contra un muro.

A y E 3 5 m en terreno abieno, A 60 cm.

E 1.2 m cultivada en cordones

028 + / Ø **





Vitis vinifera 'Purpurea'

Probablemente el cultivar de follaje más
llamativo, cuyas hojas jóvenes son rojo
remolacha, que se oscurecen volviéndose
bronceadas, y diminutos frutos verde
púrpura, A 6 m.

DBB 4 2 2 **

WASABIA

Este género está compuesto por sólo dos especies de perennes, endémico en Japón; se suele hallar junto a arroyos de montaña. W. japonica es el equivalente oriental del rábano rusticano (Armoracia rusticana, véase p. 87) y pertenece a la misma familia. Está extensamente cultivado en Japón como sazonador y para acompañar el pescado crudo (sashimi), pero en Occidente suele existir sólo en polvo. El nombre Wasabia deriva del nombre japonés de estas plantas.

WITHANIA

Este género está compuesto Esobre todo por diez especies de arbustos siempreverdes, distribuido mayormente por África y Asia. En Europa hay dos especies. Al igual que la mayoría de los miembros de la familia de Solanáceas, son ricos en alcaloides y todas las partes deben considerarse venenosas. W. somnifera crece como subarbusto en lugares pedregosos situados hasta 1.700m de altura en África y las regiones mediterráneas, y hacia e, este hasta India. A veces se ven en jardines de hierbas, pero su cultivo no suele ser habitual en Occidente.

XANTHIUM

Este género cosmopolita está Ecompuesto por dos especies de anuales grandes ramificadas. X. strumarium crece desde Europa hasta el este de Asia y es una maleza invasiva en muchas partes del mundo, incluyendo Australia Se parece al bárdano (Arctium lappa, véase p. 86) tiene cardas espinosas similares que se pegan a la ropa y las prefes de los animales Strumarium, su nombre específico, viene del latín struma, «glándula hinchada», y se refiere a la hinchazón de los frutos.



Wasabia japonica

Perenne de rizoma graoso rastrero, tallos verticales y hojas basales en forma de riñón de pedúnculos largos. En verano aparecen racimos de pequeñas flores blancas, seguidas de cápsulas retorcidas con algunas semilias grandes. A 20-40 cm, E 30 cm

M / ***



Withania somnifera

Arbusto vertical siempreverde de bojas ovadas. Durante todo el año aparecen flores discretas amarillas o verdes, seguidas de diminitas bayas rojas que contienen semilias amarillas, envueltas en un cáli? apergaminado e hinchado. A 60 cm-2 m; E 30 cm-1 m.

E 4 :



Xanthium strumarium (ajonjora)
Anual robusta de hojas ovado triangulares, apenas triobulares dentadas. En las axilas de las hojas aparecen flores verde pálido masculinas y fementas en racinios por separado, seguidas de frutos oblongos espinosos. A 20 cm-1 m, E 10-60 cm

開前 ***

MIMOSA, véase Acacia, p. 71 véase Benincasa hispida, p. 93 véase Melidenca, p. 157

ZANTHOXYLUM

Este género está compuesto por unas 250 especies de árboles y arbustos caducos y siempreverdes, y crece en todas las regiones templadas cálidas y subtropicales del mundo. Z. americanum es nativa del este de América del Norte; Z. piperitum de China y Japón. En diversas regiones del mundo se cultivan algunas especies por su madera y también con fines medicinales y culmarios. Zanthoxylum viene del griego xanthos, «amanllo», y xylon, «madera», y se refiere a la madera amarilla de ciertas especies.



Lanthoxylum americanum

Arbusto caduco o árbol pequeño de rumas espinosas y hojas pinnadas. En primavera, antes de las hojas nuevas, aparecen pequeñas flores amarillo verdosas, seguidas de racimos de diminutos frutos negros. A 4-8 m, E 6 m

图图画 非常常



Zanthoxylum piperitum (cayutana) Árbol caduco arbustivo de corteza con aroma picante y hojas pinnadas de aroma a limón. A partir de primavera aparecen pequeñas flores verde pálido, seguidas de frutos púrpura rojizos, cada uno contiene una semilla negra A 3-7 m. E 1,5-5 m.

véase Pycnanthemum virginianum, p. 187 ASARO, véase Asarum canadense, p. 89 véase Baptisia unctoria, p. 92 SAUCE, véase Salix p. 195 ALQUEQUENTE, véase Paysairs atkekengi, p. 176. Withanta somaifera, stríba

ZEA

Este género está compuesto por cuatro especies de hierbas habitualmente anuales, nativas de América Central. Hace más de 5,500 años que se cultiva Z. mays en las Américas, desde Chile a Canadá, Tolera una amplia gama de climas y es un cultivo importante en muchas regiones del mundo. Las plantas de maíz forman ejemplares exóticos. La costumbre de cultivar variedades de hojas estriadas y mazorcas multicolores se remonta al siglo xix. Las plantas de maíz de hoy en día son incapaces de liberar semillas sin la intervención humana.



Zea mays (maiz,

Anual de tullo único y hojus lanceoladas de 30 cm-1.5 m de largo. A principios de verano aparecen flores musculinas y femeninas en la misma planta. El fruto es una mazorca con granos angulares dispuestos en hileras densas. A 2-3 m, F 45 cm-1 m





Zea mays 'Gracillima Variegata'
Anual vertical llamativa, de mazoreas con granos amarillos y follaje cremoso de estrías blancas. Es un ejemplar atractivo para recipientes. A 90 cm, E 30-45 cm

图图图图 · 《水》

ZINGIBER

ste género está compuesto por L 100 especies de perennes, nativas de Asia tropical Todas tienen tallos tipo juncia y rizomas aromáticos. En todas las regiones cálidas se cultivan diversos jengibres, especialmente en Jamaica, que produce algunos de los mejores. Se pueden cultivar rizomas frescos, comprados para sazonar, en recipientes como plantas de follaje exóticas, que rendirán una cosecha suplementaria de rizomas cuando las hojas se marchitan en invierno. El nombre Zingiber viene del griego zingiberis, «jengibre».

ZIZIPHUS

Este género cosmopolita está Compuesto por unas 85 especies de árboles, arbustos y subarbustos caducos y siempreverdes, que crecen en las regiones tropicales y subtropicales; Z. jujuba es nativa de la zona templada de Asia En el siglo xix se recomendaban diversas especies para su cultivo en invernaderos, pero en la actualidad es raro verlas fuera de los jardines botánicos. Ziziphus viene del persa zizafum, el nombre dado a Z, lotus (loto africano, loto azufaifo). mencionado en muchos textos antiguos, incluyendo el mito griego acerca de los devoradores de lotos.



Zingiber officinale (jengibre)
Perenne caduca de rizomas gruesos ramineados, tallos robustos verticales y hojas puntiagudas lanceoladas. En venino aparecen flores amarillo verdosas con un abio púrpura profundo manchado de amarillo, seguidas de capsulas trivalva ares carnosas. A 1,5 m. F. indefinida.



Ziziphus jujuba (azufaifo).

Arbol caduco o arbusto grande de ramas espinosas y hojas conáceas ovado elfoteas. En primavera y verano aparecen pequeñas flores amanillas, segu das de frutos carnosos rojo negruicos oscuros, que conacinen ana o dos senullas. A 9 m. E 7 m.

图图 0 / **



Zea mays "Gigantea Quadricolor" Este cultivar robusto es un ejemplar excelente para los parterros veraniegos, tiene hojas de rayas hancas, amarillo pálido y rosa A. 3.2 m. E. 60 cm.

図図図図 (10) /1// ※

véase Gautherra procumbens, p. 132
véase Hamamelis, p. 136
GLASTO, véase Isaus inicioria, p. 144
ACÔNITO, véase Acontium napellas, p. 72
ASPERILLA, véase Galum odoranm, p. 131

AJENJO, véase ARTEMISIA, págs. 88-89 5 ARGAZO VEJIGOSO, véase Fucus vericulosus p. 130

NAME, vĉasc Dioscorea, p. 119
MILLNRAMA, vĉasc Achillea millefolium, p. 71

HIERBA SANTA, véase Errodreivan califorareum p. 279 TEJO, véase Tanas, p. 210 ILANG ILANG, véase Cananga odarata, p. 99



DICCIONARIO DE HIERBAS

Ofrece una información detallada acerca del uso de todas las especies enumeradas, además de la historia de cada género e instrucciones concisas para su cultivo y cosecha.





ABELMOSCHUS

(Malváceas)

A. moschatus se cultiva en toda la zona tropical. Casi todas las partes son útiles, en particular las semillas, ampliamente usadas como condimento en Oriente

A. moschatus, sin. Hibiscus abelmoschus (abelmosco) p. 70

Parats attitizadas Hojas, corteza, raíces, flores, bayas, sem las, aceite

CARACHERISTICAS Hierba aromática estimulante que altyta os espasmos, en part cular los del conducto digestivo. También es insecticida y se considera afrodisfaca. Usos de la afraia

CULNARIOS Las hojas y los retorios se consumen como hortalizas, y también las bayas verdes, conocidas con el nombre de «musicocira».

AROMÁNICOS El aceite se emplea como condimento, en perfumena y cosmetica para sustituir al almizole; no presenta el loque fecal que a veces está presente en el almizo e de origen animal. Prácticamente se ha dejado de utilizar porque provoca fotosensibilidad.

MEDIGINALES De uso interno como digestivo y refrescante del aliento (semillas). Externamente para alliviar calambres, mala circulación y dolores en las articulaciones; en aromoterapia para aliviar la ansiedad y la depresión (aceite). Económicos La corteza se convierte en fibra. El muellago de las raices proporciona apresto para papeles. Las flores surveri

las raices proporciona apresto para papeles. Las flores simpara dar sabor al tabaco, Las semillas se añaden al café VARIANTE

A.m. 'Mischief', p. 70

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Disarron, o Ornamental Resistente a las beladas Sueios neos, bien drenados y soleados. Propagación por senudas en primavera a 24-27 °C, por esquejes semimaduros en verano. Para lograr un desarrollo arbustivo e, minar las puntas de los vástagos de tas p antas jóvenes. En primavera, podar plantas cultivadas como perennes dejando 15 cm. Las plantas cultivadas a cubierto pueden ser atacadas por las moscas blancas. Recolección Recoger el follaje y las bayas cuando son ovenes y tiernas, las flores cuando se abren; utilizar frescas. La corteza y raíces se cosechan segunnecesidad y se procesan para extraer fibra y mucilago. Los Irutos se recogen cuando com enzan a madurar y se dejan secar hasta que suelten las semillas. Estas se a macenan por separado para evitar el olor persistente a a mizele y se destrian para obtener aceite. También se remojan en acette vegetal para uso externo-

ABIES Abeto blanco

Muchos abetos blancos tienen importancia económica porque proporcionan leña y resina. A. alba era el árbol original de Navidad que después fue reemplazado por el abeto rojo (Picea abies). También han disminuido sus usos en medicina, era la fuente de la trementina de Estrasburgo, enumerada en la London Pharmacopoeia hasta 1788, pero ahora ha sido reemplazado por diversas especies de pino (Pinus, véase p. 329).

A. alba, sin. A. pectinata

Partes utilizadas Hojas, resina.
Caracteristicas Hierba aromática
y antiséplica, que actúa como
diurénco y
expectorante e irrita
los tendos,
provocando un
aumento del flujo
sanguíneo

USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Interno y externo como ingrediente
habitual en los remedios para la tos y los resfriados.
También como esencia de baño, aceite para masaje y
limimento, para recunatismos y neuralguas
ECONÓMICOS El aceite de trementina es un solvente
importante en la industria de la printira. Los residuos,
conocidos como «aceite de rosin», se emplean en la
labricación de barnices, lacas y negro de carbón (para
pigmentos y lintas).

A. balsamea (abeto balsáico)

p. 70

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza, aceite, óleo-resina CARAUTERISTICAS Hierba aromática, astringente y antiséptica con un fuerte aroma a bálsamo. Estimula la erreulación y es diurética. USOS DE LA ITIERBA MEDICINALES Internamente en compuestos patentados para la tos y las diarreas i pero en exceso es purgante) Externamente, en extractos para baños como tratamiento de los dolores reumáticos y como enjuague bucal. La medicina tradicional norteamericana utiliza la ôfeoresina y el aceite, conocido como «bálsamo de Canadá» para tratar infecciones del pulmón, enfermedades venéreas, heridas y quemaduras. El aceite forma parte de unguentos y cremas, especialmente para tratar las hemorroides.

ECONÓMICOS La óleo-resina se emplea como cemento para lentes y agente sellador para montar portaobjetos para microscopios. El aceite se usa en la industria dental en preparados selladores y como fijativo y fragancia en jabones, cosmética y perfumes y como sazonador en productos alimenticios

VARIANTS

A. b. 'Hudsonia', p. 70

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente, Suelo profundo, húmedo, de buen drenaje, ligeramente ácido, al sol o a la sombra. Los árboles jóvenes y A. b. 'Hudsonia' toleran mejor las condiciones alcalmas. Propagación por siembra de semillas en primavera. Los abetos blancos se pueden ver atacados por insectos chapadores de la savia y tienden a sufrir muerte de las puntas y roya provocada por infecciones de hongos También son sensibles a la polución atmosférica. Aunque son resistentes, las heladas de fines de primavera pueden dañarlos. Al plantar en sombra ligera y no a pteno sol se minimiza el daño. RECOLECCIÓN Las hojas y los vástagos jóvenes se recogen en primaveta. La corteza se recoge durante todo el año. Para destilar aceite, se extrae en primavera la resina de árboles de 60-80 años. La óleoresina se recoge en verano de llagas en el tronco y se emplea fresca, seca o se destila para fabricar aceite

ABRUS

p. 70

(Leguminosas)

Tradicionalmente, las semillas de A. precutorius se emplean en India para pesar gemas (una semilla es equivalente a 1,75 g, o sea, 1 quilate): el diamante Kohinoor se pesó por primera vez con este sistema. En algunas zonas de Sudamérica y el Caribe se solían hacer collares con las semillas para proteger a los niños de las enfermedades. También son populares en todo el mundo como cuentas, tanto decorativas como para rosarios.

A. precatorius

p. 7

Partes Utilizadas Hojas, sonvilas Caracteristícas Una hierba calmante con sabor a regaliz (hojas), emética, tritante y abortiva (semillas Usos de La hierba

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Las semi las son extremadamente venenosas, una sola es capaz de provocar calambres estomacales, vómitos, malformaciones, esterifidad, coma o muerte. Las raíces confienen glicimicina y se han unitzado como sustituto del regaliz también confienen compuestos tóxicos y eméticos que hacen poco aconsejable el uso. Sólo para uso de médicos especializados.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamenta.. No resistente Suelo rico, bien drenado, margoso al sol o sombra ligera, mínimo 16 °C. En verano es necesaria ana temperatura de 21 °C para que florezca con éxito. Tolera condiciones salinas. Propagar por semillas o esquejes de leña blanda, a un minimo de 24 °C. Antes de sembrar, remojar las semillas duras en agua durante 24 horas para acelerar la germinación. A principios de primavera, podar e desarrollo desordenado dejando dos o tres brotes.

Recolección Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo y se secan para hacer infusiones. Las semillas maduras se recogen en otoño y se muelen para hacer pastas

Advertencia Las semi las son muy tóxicas si so consumen

ACACIA Acacia (Leguminosas/Mimosáceas)

Se cultivan diversas acacias por su leña y como ornamentales. Muchas contienen compuestos valiosos, usados en medicina, como sazonadores, en perfumería, como tintes, para curtir, como adhesivos e insecticidas. Al hervir, el follaje y la leña de A. catechu produce una sustancia pringosa marrón oscuro, conocida como «catechu», «cutch» o «cachou», que se cristaliza al enfriar. Es un producto importante desde el siglo xvt y al principio se exportó de la India a China, Arabia y Persia, y llegó a Europa en el siglo xvn. A. farnesiana se cultiva ampliamente para la industria de la perfumería, sobre todo en el sur de Francia. De las flores se extrae una sustancia conocida como «cassie absolute» y su aroma a violetas es considerado como superior al de las violetas

26

A. senegal es la principal fuente de la goma arábiga, aunque también se usan unas 25 especies más; la resina de mejor calidad se conoce como «goma de Kordofán». Sudán produce el 85 % de la cosecha mundial, que se recoge en la naturaleza. Los aborígenes australianos han usado diversas especies desérticas (p. ej. A. ancistrocarpa y A. trachycarpa) para tratar dolores de cabeza. Algunas infusiones y cocciones de cortezas y raíces de especies de Australia occidental y otras (p. ej. A. bivenosa subesp. wayi, A. holosericea, A. monticola, A. tetragonophylla), fueron usadas para anviar la tos, los resfriados y la laringitis.

A. catechu

p. 71

Partes t Tuzadas Hojas, vástagos jóvenes, corteza. Usos de La Hierba

MEDICINALES Internamente para disentería, diarrea crómica y catarro crómico. Externamente para sangrados de nariz, hemorroides, erupciones de la piel, llagas, decras bacales, laringiris e infecciones dentales. Combina bien con Acorus calamus (véase p. 228). Memba x piperda (véase p. 311). Agrimonia eupatoria (véase p. 231). Quercus robur véase p. 338) y Edipendulo umaria (véase p. 283) para aliviar dolencias del intestino grueso y con Commiphora esps. (véase p. 205) y Hammamelis varginana (véase p. 291) para bacer gargaras y tratar infecciones dentales. En fodia, el calect es un ingred ente de paan, un digestivo hecho con nueves y hojas de betel

Anvertencia. A. catecha en forma de catecú está sujeto a restricciones legales en a ganos países.

Económicos Localmente importante por su leña y como macera para quemar. La corteza se utiliza para curtir y como fuente de tintura de cofor kaki.

A. farnesiana (aromo)

p. 71

PARTS OTHERADAS Corlega, flores, bayas, semillas CARACTERISTICAS Hierba armiática estimulante que alivaensi mes y cuyas flores cont enen compaestos insecutucas.

US IS DE LA FERTA

Convarios - Las semultas maduras se prensan para obtener acerte de cocina.

AROMÁTICOS Las flores se emplean en perfumeria y se phaden a popurrís.

MEDICINALES Internamente para diarrea y trastornos de ta piel (corteza) Externamente en baños para pieles secas (flores)

Economicos - Las flores se emplean para sazonar a, mentos (aceste destilado) y como insecticida. La corieza y las bayas proporcionan un tinte negro.

A. senegal (goma arábiga)

Arbusto grande o árbol pequeño no resistente que forma setos, altura 3-9 m, extensión 3-5 m; tiene una corona aplanada, ramas grises y hojas gris verdoso bipinnadas, con tres costillas curvas en la base. En las púas axilares se producen flores amarillo pálido y fragantes de 5-10 cm de largo. Crece en regiones cálidas y secas de África septentrional y Oriente Próximo.

PARTES ETILIZADAS - Resina CARACTERÍSTICAS - Hierba calmante que forma una película potectora encima de los tejidos inflamados, reduciendo la trifación y estimulando la escatrización USOS DE LA HIERBA

MEDICHALES Internamente en pastillas para gargantas irritadas y catarros, y en remedios patentados para diarrea y disentería. Externamente para quemaduras, llagas y legra

Económicos Importante en la industria alimentaria como estabilizante, fijador del sabor y emulsionante, y como aditivo (E 14) para retrasar la cristalización del azúcar. Los productos como la goma de mascar y los confites suelen incluir goma arábica.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo (A. catechu, A. Jamesiana). Natural (A. senegal). No resistente Suelo bien drenado entre neutral y ácido a pleno sol; mínimo 7 °C para A, catecha y A, farnesiana; entre 15-18 °C para A. senegal. Propagación por semillas sembradas en primavera a 21 °C; fas semillas tienen cáscaras duras que deben cortarse y remojar en agua durante 24 horas antes de sembrar, por esquejes semimaduros de vástagos laterales a finales de verano a 16-18 °C. Para que las plantas en tiestos permanezcan arbustivas, eliminar vástagos laterales. Para controlar el tamaño podar intensamente después de la floración. Cultivada a cubierto es propensa a sufrirataques por ácaros de araña roja y cocos de raíz. Las oragas de la familia de las Tortricidae pueden dañar las hojas y los retoños, o los taladradores pueden atuear los tallos y el tronco. Las acacias sufren por los traslados, ya que desarrollan raíces principales largas sensibles a los daños. Sólo deben cambiarse de tiesto o volver a plantar cuando sea necesario. En algunas partes de Australia, las especies de acacia están sujetas a un control legal al considerarse como

Recolección La corieza y las hojas (A. catechu) se recogen para hacer infusiones y polvos. Las flores (A farnestana) se recogen cuando se abren y se secan para hacer infusiones y baños o se destilan para obtener acette. Las semillas y las bayas se recogen cuando madaran y se prensan para obtener acette. La resina (A. senegal) se rasca del tronco y las ramas en rovierno, después de la estación de fluvias, cuando rezuma de la corteza. La mejor fuente son los árboles enfermos y a veces se hacen cortes para aumentar la cantidad. La resina se procesa para convertirla en polvo o se disuelve en agua.

ACANTHOPANAX

A. senticosus. Véase Eleutherococcus senticosus

ACHILLEA Milenrama

(Compuestas/Asteráceas)

La milenrama se asocia a la adivinación, en muchos lugares del mundo da lugar a dichos y versos. En China emplean tallos de milenrama para consultar el *I Ching* (Libro de los Cambios). De la milenrama se han aislado más de 40 ingredientes diferentes. Comprenden un aceite esencial, que contiene azuleno antiinflamatorio. El contenido del azuleno varía de una planta a otra, incluso en el mismo hábitat.

A. millefolium (milenrama)

Partes unilizadas Planta entera Caracteristicas. Es una hierba aromática, amarga y astringente que reduce la inflamación, aumenta la sudoración, alivia la indigesción y tiene efectos diuréticos. También es eficaz para reducir la presión sanguinea, los espasmos y las hemorragias. LISON DE LA HIERRA MEDICINALES Internamente para enfermedades febriles (en especial resfinados, gripes y sarampión), catarros, diarreas, dispepsias, reumatismo, artrit s, dolencias menstruales y de la menopa, sia y protege contra la trombosis después de un infarto o un ataque al corazón Externamente para heridas, sanarad side la nariz, alceras información de los ojoungo y hemorroides. Combina bien con-Sambucus nigra (vease p. 347), Mentha x paperita (véase p. 314) para las tie nes e muas esps de Tilia (véase p. 363) para la hipertensión y . . n Chamaemelum nobile (véase p. 259) para las Jolencias del aparato digestivo. También usada en la medicina Ayurvédica y como tónico (suele combinarse con Salvia officinalis, véase p. 346) para dolencias del sistema nervioso. El uso prolongado de la milenrama puede provucar alergias y aumentar la sensibilidad de la piefrente al sol-VARIANTES.

A. m. 'Cerise Queen', p. 71 A. m. 'Lilac Beauty', sin A. m. 'Lavender Beauty', p. 71.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cult vo (A. miltefolium). Ornamenta(A. m. "Cerise Queen", A. m. "Lilac Beau y")
Resistente. Suelo bien drenado a pleno sol. Propagar
por división en primavera; por semillas sembradas en
primavera. En condiciones cálidas y secas es
propensa al mildia. Las flores straen a muchos
insectos benéficos, includas las mariquitas y las
avispas parásitas que se alimentan de las plagas de
jardin, en parácital r los áfidos. Es invasiva, sa vo
contenida en un recipiente. Las variantes no son
legítimas si se reproducen a partir de las somi las
Ricolecciós. Las paintas se recogen en flor en
verano y se secan; sirven para hacer, infusiones,
extractos líquidos, lociones y tinturas.

ACHYRANTHES

(Amarantáceas)

Esta importante hierba china fue descrita por primera vez en textos médicos alrededor del año 200 d.C. El nombre chino de A. bidentata (huai niu xi), significa «rodillas de buey del río Huai», y se refiere a los nudos ensanchados del tallo. Las sem llas de A. bidentata son un buen sustituto de los granos de cereal en el pan y, durante las hambrunas, se han utilizado en India con este fin. En Java se consumen las hojas de A. aspera como hortaliza y se queman para obtener una sal vegetal.

A. bidentata

p. 72

Partes UTALIZADAS Raíces, hojas, talios CARACTERÍSTICAS Hierba amarga y acre que estimula os sistemas circulatorio y digestivo, el higado y los rifones, disminuye la presión sanguínea y alivia el dolor. Actúa sobre todo en la parte inferior del cuerpo. La myestigación sugiere que dilata el cuello del útero y por lo tanto no es aconsejable durante el embarazo. Usos de La MERBA.

MEDICANALES Internamente para sangre en orina, do ores de la cintura y las articulaciones, hipertensión, dolores menstruales y posparto, sangrado de la nariz y las enclas

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo. Resistente a las heladas. Suelo rico, arenoso, algo ácido, parcialmente sombreado.

Propagar por semillas sembradas a finales de ortmavera

Recolección Las hojas y los tallos se recogen en verano y se prensan para obtener zumo o se usan como tintara. Los raíces se levantan en otoño o invierno de plantas de uno o dos años y se secan al sol para preparar cocidos, extractos liquidos, polvos y pfldoras. El proceso de secado suele inclusr una fintada en vino de arroz. Las raíces frescas se usan en China septentrional.

ACINOS

(Labiadas/Lamiáceas)

Aunque en muchos herbarios se describe el tomillo albahaca como una hierba aromática que sirve como sustituto del tomillo, no tiene aroma o sólo tiene un poco. Hoy en día la mayoría de los herboristas médicos la consideran obsoleta y en la cocina es poco útil.

A. arvensis, sin. A. thymoides, Calamintha acinos, Clinopodium acinos, Satureja p. 72

Partes utilizadas Pianta completa, aceite. CARACTERÍSTICAS Hierba estimulante y diurética, benéfica para el sistema digestivo y que arnta los tejidos, provocando un aumento temporal del flujo sanguíneo local. LISOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Según herbarios antiguos, surve para aliviar la falta de aire, la melancolía y mejora la digestión. Externamente se solía asar el acerte para tratar morados, dolores de muelas, ciática y neuralgias.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo ligero y seco al sol. Prefiere condiciones arenosas y alcalinas. Propagar por semillas sembradas en verano en compost arenoso. Una vez establecida, se autos embra en nichos adecuados Recolección Las plantas se recogen en verano en flor y se usan frescas en infusiones o para sazonar ensalatas

ACONITUM Acónito

(ranunculáceas)

Todas las especies de Aconitum contienen aconitina, un alcaloide que es uno de los compuestos de plantas más tóxicos que existen. A. ferox es considerado como el más mortífero, seguido por A. napellus. Sin embargo, especies diferentes se emplean en medicina en varios lugares del mundo; si su uso es correcto, tiene efectos terapéuticos benéficos. La primera mención de A. carmichaelti proviene de la literatura médica china alrededor del 200 d.C. En medicina china tiene dos nombres: wu tou se refiere a la raíz fresca, y fu zi a la raíz cocida con sal y azúcar. El cocido la hace más segura para el consumo interno. Investigaciones recientes han descubierto que es eficaz en los casos de ataques congestivos al corazón.

A. carmichaelii, sin. A. fischeri

PARTES UTILIZADAS Raíces

CARACTERÍSTICAS Hierba sedante que alivia el dolor. estimula el corazón y los riñones y tiene efectos diuréticos y antirreumáticos

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno; como reconstituyente después de un choque o trauma, para aumentar la energía del vang y en la osteoartritis crónica. La dosificación es crítica; el exceso provoca insensibilidad en labios, lengua y extremidades, vómitos, dificultades respiratorias, descenso del pulso y presión sanguínea, coma y muerte. No administrar a embarazadas o pacientes muy debilitados. Uso exterior: reumatismo y artritis, dolores de cabeza y como anestesia local. Sólo deben usarlo los facultativos.

ADVERTINCIA En algunos países, hierba sujeta a restrucciones legales.

A. c. 'Arendsii', p. 72

A. napellus (acónito)

PARTES UTIEIZADAS Raices. CARACTERISTICAS Hierba sedante que actúa sobre el corazon y sistema nervioso central también hace descender la fiebre USOS DE LA HIERRA MEDICINALES Uso raterno, para neuralgias faciales y aliviar el dolor de la artritis y la gota. Uso externo: para ciáticas y artritis. En homeopatia para

choques (en especial después de cirugias y partos), viruela, sarampión, paperas, crup, dolores de muelas y dentición, y dolencias provocadas o empeoradas por enfriamientos. Sólo deben utilizarlo los facultativos. ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restracciones legales. VARIANTE

A. n. 'Carneum' p. 73

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente, Suelo profundo, conservador de la humedad y sombreado Si el suelo está lo bastante húmedo durante la estación de desarrollo, las plantas también prosperarán. Propagar por división durante el período de mactividad, por semillas sembradas a cubierto en primavera. Eliminar cabezuelas marchitas para estimular una nueva floración.

RECOLECCIÓN Las plantas se retiran en otoño y las raíces jóvenes gruesas se eliminan antes de volver a plantar. Las raíces se procesan para su uso en extractos, linumentos y tinturas.

ADVERTENCIA. Todas las partes de las especies de Aconitum son muy tóxicas y pueden provocar envenenamiento al ser manipuladas.

Acorus Cálamo aromático (Acoráceas)

Utilizado con fines medicinales y como hierba para esparcir, A. calamus se cultivó en gran escala en Norfolk, Inglaterra. En el siglo XVIII se hicieron populares los caramelos de cálamo aromático, hechos a partir de rodajas

de rizomas cristalizados de A, calamus, como remedio para la tos y la indigestión y para evitar infecciones. En la naturaleza existen diversos tipos de A. calamus, que differen en cuanto a su conformación genética e importantes detalles de su composición química. Todos contienen entre 1-4 % de aceite volátil (aceite de cálamo) en el rizoma. Entre los componentes puede estar el asarone, un compuesto tranquilizante y antibiótico que es potencialmente tóxico y carcinógeno. Los tipos siberianos y norteamericanos están libres de asarone. La primera mención de A. gramineus como hierba med.cinal proviene de China durante la dinastía Song (siglos XI-XII).

A. calamus (cálamo aromático)

PARTES UTILIZADAS RIZOMAS, aceite CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, amarga y estimulante; es antiespasmódica y alivia la ind gest ón USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno para dolencias digestivas, bronquitis y sinusitis. Uso externo para erupciones de la piel, dolores reumáticos y neuralgia. Hierba importante en la medicina ayurvédica, considerada un reconstituyente del cerebro y del sistema nervioso, en especial después de un infarto; también administrada para dolencias bronquiales y sanguíneas. Combinada con Etettaria cardamomum (véase p. 277) ayuda a digerir productos lácteos. Usado como rapé para congestiones nasales, pólipos, choques y coma El exceso provoca vómitos

ADVERTENCIA En algunos países, esta hierba, en especial el aceste de cálamo, está sujeta a restricciones legales

VARIANTE

A. c. 'Variegatus', p. 73

A. gramineus

PARTES CTILIZADAS RIZOMAS (she chang pu) CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, antibacteriana y tónica, estimulante del sistema digestivo, aclara los bronquios, alivia la indigestión y tiene efectos sedantes CJaves

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Hierba importante en la medicina china para estimular el apetito, aliviar la gastritis, el catarro y la depresión. Se considera una hierba calorffera y no se administra a pacientes con tendencia a sudar.

A. g. 'Ogon', sin A. 'Oborozuki', p. 73 A. g. 'Pusillus', p. 73

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente (A. calamas y sus cultivares). Resistente a las heladas. (A. grammeus y sus cultivares). Sueto mojado o agua poco profunda en una s tuación soleada A. g. 'Pusillus' puede cultivarse como acuatica sumergida. Propagar por división de rizomas en otoño o principios de primavera. RECOLECCIÓN Las plantas se recogen en cualquier estación, salvo durante la floración. Se corta la cantidad necesaria del rizonta y se vuelve a plantar el resto. El rizoma puede secarse para obtener extractos, o destilarse para obtener ace:te (A calamus), o usarse fresco para obtener tintes. extractos líquidos, pastas y polvos.

ADENOPHORA

(Campanuláceas)

Estas plantas son muy conocidas en Oriente, donde las cultivan como ornamentales, hertalizas (por los rizomas) y hierbas medicinales. En Japón cultivan la fragante A. liliifolia por sus raíces, y tanto A. stricta como A. trachilioidis se usan en la medicina china tradicional para dolencias pulmonares.

A. stricta

p. 74

Partes utilizadas Raíces (nan sha shen)
Características Hierba estimulante que actúa
poncipalmente sobre el sistema respiratorio y el corazón.
Usos de da interna

MEDICINALES Uso interno: para tos seca, bronquitis erónica y tuberculosis

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Sueio rico, bien drenado, húmedo y soleado; por esquejes basales a princípios de primavera, Adenophora puede volverse invasiva. Se resiente ante el movimiento.

RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y se secan para bacer extractos.

ADHATODA

A. vasica. Véase Justicia adhatoda

ADIANTUM Culantrillo (Adiantáceas)

Desde la época clásica se han registrado usos medicinales del culantrillo. Dioscórido menciona el «adianton» para curar el asma. En una época fue popular como sirop de capillaire, un remedio para la tos hecho con los rizomas y los frondes, aromatizado con flores de naranjo. A. pedatum, oriundo de América y Japón y más resistente, se utiliza de manera similar. A. aethiopicum, que crece en Australia, ha sido utilizado por los aborígenes para aliviar dolencias bronquiales. Capillus-veneris significa «cabello de Venus» y podría referirse a la diosa romana del amor, que surgió de las aguas con los cabellos milagrosamente »ecos

A. capillus-veneris (culantrillo)

p. 74

Partes utilizadas Planta completa Características Hierba sedante amargo dulzona que al via la tos y actúa como diurético y expectorante USOS DE LA HIERBA

Medicinales Uso interno, para bronquitàs, tos seca, catarros y faringitis. Uso externo: lociones capilares contra la caspa y las peladuras provocadas por la tiña. Usada en la medicina ayorvédica como remedio refrescante y humectativo para la tos

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental No resistente Suelo húmedo bien drenado, enriquecido con hojas descompuestas y polvo de huesos, en una situación protegida, húmeda y sombreada, temperatura mínima 7 °C. Propagar por división de rizomas a principios de primavera, por esporas recogidas sobre hoja limpia de papel y sembrar a principios de primavera. Las esporas tardan unas seis semanas en germinar. Una planta que se seca temporalmente perderá todos o la mayoría de los frondes, aunque suele volver a retoñar desde la base.

RECOLECCIÓN Recoger plantas durante todo el verano para usar frescas en infusiones, polvos y, en

medicina ayurvédica, cocidas con leche

ADONIS

(Ranunculáceas)

A. vernalis contiene glicósidos que tienen efectos tónicos y sedantes sobre el corazón. Es un ingrediente de diversos preparados alemanes patentados para dolencias cardíacas y presión sanguínea baja.

A. vernalis (adonis vernal)

Partes utilizadas Planta completa. Características Hierba tónica diurética estimulante del corazón

USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES USO interior:
para insuficiencias
cardíacas, palpitaciones
irregulares o rápidas,
estenosis mitral y edema
provocado por infarto.
Incluido en muchas fórmulas
patentadas para dolencias
cardiacas. Tiene efectos similares
a Digitalis lanata (véase p. 273).

a Digitalis tanata (vease p. 273), pero no es acumulativo. Sólo para uso de facultativos. ADVERTENCIA En algunos países, fuerba sujeta a restricciones legales

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente. Suelo ligero bien drenado, enriquecido con abono de hojas descompuestas, al sol o en sombra parcial. Se debe plantar la corona a 2,5 cm debajo de la superfície. Propagar por división a principios de otoño, por semillas sembradas a cubierto a principios de verano, apenas hayan madurado. La germinación puede ser lenta e irregular. Las babosas y los caracotes pueden alacar los retoños. Las plantas se marchitan en verano y es necesarto eliquetarlas para evitar daños accidentales.

RECOLECCIÓN Cortar las plantas cuando florezcan completamente y secar para usar en extractos líquidos y tintes. La hierba seca no se conserva bien y hay que renovar las existencias cada año.

AEGOPODIUM

(Umbelíferas/Apiáceas)

Parece que la planta fue introducida en las Islas Británicas durante el medioevo; se cultivó en monasterios con fines medicinales.

A. podagraria

p. 74

Partes utilizadas Hojas, raíces.

Caracteristicas Hierba suave sedante con efectos diuréticos y antiinflamatorios.

Usos de la hierba.

CULINARIOS Las hojas tienen un sabor característ co y se utilizan tiernas en ensaladas y sopas, también como hortaliza.

MEDICINALES Uso interno: para la gota y la ciática. Uso externo: para hemorroides, gota, picaduras y quemaduras. En homeopaiía, para artritis y reumatismo Variante.

A. p. 'Variegatum', p. 74

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural (A podagraria), Ornamental (A. p. 'Variegata') Resistente (A podagraria). Resistente a las heladas (A. p. 'Variegatum'). Sue obien drenado al sol o a la sombra. Propagar por división de rizomas en primavera u otofo. La especie es demastado invasiva para el jardín, pero se puede cultivar en recipientes para un uso medicinal y cultinario. A. p. 'Variegatum' no es invasiva

RECOLECCIÓN Las raíces y hojas se cosechan en verano y se usan frescas o secas en infusiones, remedios homeopáticos, extractos líquidos, aceites medicinales y cataplasmas.

AEOLLANTHUS

(Labiadas)

y Assam.

Este género está compuesto por 35 especies de anuales, perennes y arbustos pequeños, nativo de las zonas tropicales y cálidas de África; la mayoría tiene hojas gruesas aromáticas y un mecanismo de polinización explosivo. Diversas especies tienen flores con aroma a rosas y hojas con aroma a limón. Estos se conocen generalmente como nindi e incluyen A. gamwelliae.

A. heliotropioides, A. lamborayi.

A. myrianthus y A. pubescens. El aceite de nindi se usa en jabones y perfumes; se produce principalmente en el este de África

A. gamwelliae, sin. A. graveolens (nindi)

Subarbusto no resistente, altura hasta 1.5 m, extensión 1 m, de tallos ramificados con pelusilla y hojas ovaçolanceoladas moteadas de glándulas, de bordes ondu ados y caras inferiores cubiertas de pelusilla. Unas flores malvas de perfume intenso aparecen en inflorescencias de muchas ramas. Crece en afloramientos rocosos a 1 400 m de altura en ef este de África

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, flores y aceste

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, rica en aceites esenciales, incluyendo geraniol (al igual que en Pelargonium "Graveolens", véase p. 323) Usos de La Hierba

CULINARIOS Las hojas se añaden a sopas y ensaladas.

COMERCIALES El aceite de las hojas y flores se utiliza en jabones y perfumes, a menudo para reemplazar el aceite de palmarosa (de Cymbopogon martinu, yéase p. 270)

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo No resistente Suelo bien drenado o arenoso soleado, temperatura minima 15 .8 °C. Propagar por semillas sembradas en compost arenoso en primavera. Reconsectión La planta completa, o las hojas y flores por separado, se destilan para obtener aceite

Aesculus Castaño de Indias

Hipocastanáceas)

Las ramas tienen marcas en forma de herradura; los frutos se usan como forraje y para tratar la tos de caballos o ganado. También tiene usos medicinales y cosméticos. Para información acerca de las castañas comestibles, véase la especie Castanea, p. 256.

A. hippocastanum (castaño de Indias)

PARTES UTILIZADAS Corteza, semillas Canacterísticas Hierba amarga astringente, que reduce la fiebre, la permeabilidad de los vasos capitares y los edemas locales. Es diurética y antionflamatoria. El constituyente principal es la aescina, una mezela comp eja de saponinas, que Lenen un poderoso efecto

ono.cmi.lln iter USOS DE LAS HIERBA MEDICINALES Uso internodo ene as del sistema venoso, incluyendo endurecimiento de las arterias, infarto, ataques a corazón insuficiencia circulatoria, vances, flebitis, sabañones, homorroides e hinchazones después de traumas severos, se invecto para curar articulaciones hinchadas y

COMERCIALES Usado en cosmética y productos capilares. Los frutos se trituran como forcaje

4. h. Baumannii', sin A. h. 'Flore Pleno', p. 75

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente Sucio fértil y bien Jrenado soleado o en sombra pareial. Propagar por sem tias sembradas en otoño, salvo-A. h. Baumannii', que es estéril y sólo puede propagarse por injertos en patrones de la especie. La germinación y el desarrollo son rápidos. Ricorección: En otoño se recoge la corteza y las semi las maduras para usar en extractos figuidos y decocciones. Las semillas se trituran y se asan antes dei uso. Como el ingrediente activo, la aescina, es difficil de absorber en su estada natural, los frutos del castaño de Indias se manipulan para mejorar su

A VERTENCIA. Su consumo es Jañano.

AFROMOMUM

(Zingiberaceas)

Este género está compuesto por 50 especies de perennes rizomatosas, que crecen en África tropical. Afromomum es una especia relacionada con el genjibre y el cardamomo. Se conocía en la antigua Roma y también se utilizó en el medioevo para aromatizar cierto

vino especiado y para reemplazar la pimienta. Se utilizan diversas especies, incluvendo A. angustifolium, que produce frutos de sabor agradable y semillas aromáticas. El más importante es A. melegueta, que era popular en el medioevo, comercializado por los portugueses y que en la actualidad se cultiva como perenne y para el comercio de especias.

A. melegueta

Perenne no resistente de 1-2.5 m de altura, de tallos similares a juncias y hojas estrechas elipticas. Unas flores solitarias, malvas, similares a orquideas, con una mancha antantla en el cáliz, aparecen sobre tallos cortos. Los frutos escarlatas en forma de pera de 6-10 cm de largo. contienen 60-100 semillas marrones envueltas en pulpa. Crece en la naturaleza en África tropical occidental

Partes etilizadas Raices, semillas. CARACTERISTICAS Estimulante picante beneficioso para la digestión y que alivia espasmos. L SOS DE LA HIERBA

CULNARIOS Las semillas sírven como condimento y sazonador

MEDICINALES Uso interno: muy variado en África. occidental, e incluye lactaciones excesivas, menstruaciones dolorosas, hemorragia posparto, infertifidad (decocción de las raíces) y afrodisíacas (semillas); en Nigeria, combinado con Rauvolfia serpentina (véase p. 339), para dolencias mentales; con Momordica charantia (véase p. 312) para el cólera

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente, suelo biendrenado en sombra parcial, temperatura mínima 15-18 °C. Propagar por división de rizomas cuando comienza el desarrollo nuevo,

Recolección. Los frutos se recogen a medida que maduran y las semillas se separan de la pulpa y se secan. Las raíces se recogen todo el año.

AGASTACHE Hisopo gigante

(Labiadas/ Lamiáceas)

Alrededor del año 1870, los apicultores de América del Norte tenían extensas plantaciones de A. foeniculum, con el que producían una miel excelente con un ligero sabor anisado. Los americanos nativos hacíanté y lo usaban como edulcorante. Alrededor del año 500 d.C., los chinos registraron A. rugosa como hierba medicinal por primera vez.

A. foeniculum, sin. A. anethiodora

PARTES UTILIZADAS Hojas, flores, CARACTERISTICAS Hierba animática de sabor agradable. que aumenta la sudoración y alivia la congestion bronquial USOS DE LA HIERBA CULINARIOS Las hojas de sabor anisado se pueden añadir a ensaladas. MEDICINALES Uso interior para la tos en la medicina tradicional de diversas tribus norteamencapas



A. f. 'Alabaster', p. 75

A. rugosa, sin. Lophanthus rugosus, Cedronella japonica

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos (las partes aéreas se conocen como huo xiang)

CARACTISTICAS Hierba aromatica antibacteriana estimulante del sistema digestivo, que alivia los espasmos y ayuda a rebajar la fiebre aumentando a sudoración,

USOS DE LA ILERBA

Guunanios Las hojas frescas o secas proporcionan un sazonador mentolado para carnes y ensaladas, tamb én son agradables en infusión.

MEDICINALES Uso interno en la medicina tradiciona china, para mejorar el apetito y aliviar la dispepsia, las náuseas y el vómito; también para los restriados conescalofríos. No es apta para resfriados februes Reemplazable por Pogostemon capilit (véase p. 332,

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente, Suelo bien drenado soleado. A foeniculum tolera suelos más pobres y condiciones más secas que A. rugosa Propagar por semillas sembradas a cubierto en primavera y verano; por división en primavera; por esquejes de leña tierna en verano.

RECOLECCIÓN Las hojas A. rugosa, A. foenic alum) se recogen en primavera y las flores en verano; se usa fresco para aromatizar y seco en infusiones. Las hojas y los tallos (A. rugosa) se cortan antes de la floración y se secan con fines medicana.es,

AGATHOSMA

(Rutáceas)

Buchu, palabra africana que significa «talco», es empleado como nombre comúnpara varias especies de Agasthoma, recogidas con este fin y otros medicinales e industriales. A. hetulina (sin. Barosma betulina), aunque es un poco más pequeña, tiene un aspecto similar a A. crenulara y se usa de la misma manera. La investigación ha demostrado que los buchus contienen una sustancia que bloquea la luz ultravioleta y podría aplicarse en preparados para la piel

A. crenulata, sin. A. serratifolia, Diosma crenulata

PARTES UTILIZADAS HOJAS.

Características. Hierba muy aromática que i mp a y estimula el sistema urmano y almenta la sudoración F ingrediente activo es el diosfenol, un antiséptico y diurético poderoso

p. 75

L SOS DE LA HIFRBA CULINARIOS Utilizado con Artemisia afre para perfumar coñac y vmo en diversas partes de África. MEDIGINALES Uso interno infecciones de las vias

urinarias (en especial la prostatitis y la cistitis). problemas digestivos, gota, reumatismo, toses y resfriados, se suele combinar con Althuea officinalis (véase p. 236). Uso externo: en la medicina madicional. africana como polvo para alejar insectos y en una loción. avinagrada para morados y torceduras.

COMERCIALES Las hojas serven para intensificar el aroma del casis.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental, No resistente, Suelo bien drenado ácido a pleno sol, temperatura mínima 5 °C. Propagar por esquejes semimaduros a finales de verano, en arena. Podar severamente en primavera para controlar el tamaño y eliminar las ramas que sobresalen para estimular el desarrollo arbustivo Recoulectión Recoger las hojas cuando la planta florece y fruia, secar para su uso en infusiones, extractos figuidos, tabletas y tinturas

AGAVE Ágave Agaváceas)

En las regiones tropicales secas, los ágaves son ut lizados con distintos fines. Se suelen plantar hi eras de A. americana como barrera eficaz para el ganado y también para recuperar tierras ándas. A. americana y A. sisalana (sisal) tienen importancia como plantas para extraer fibras y también son una fuente de ecoginina, un componente de remedios esteroides. Los usos del ágave fueron desarrollados por la German East Africa Company, que llevó a cabo la nvestigación cuando las plantas fueron importadas de América Central a Tanganica (actualmente parte de Tanzania) en 1893.

A. americana (pita)

Partis utilizadas. Planta compleia, raíces, hojas sa la Caracitadsricas Hierba cicatrizante, antiinflamatoria y Jurêtica, con ingredientes hormonales e insecticidas. Acióa sibre indo en el sistema digestivo y reduce la fiebre aumentando la sudoración

LINGS OF LA HIFRBA

CULNARIOS - El meullo dulce y tierno de la planta se cocina y consume como hortaliza. En México se fermenta la savipara fabricar bebidas alcohólicas el purorie y el y no mescal-MEDICINALES Uso interno; indigestiones, flatulencia estrefilmiento, interinia y disentería. Uso externo: quemadurus y fieridas leves. La savia fresca puede provocar dermat tis parritare in elevantics. Elevancentrale de las hojas descartagas proporciona elementos para medicamentos

Conerciales Las raíces serven para fabricar jabón y las fibras bastas se convierten en cuerdas, hilos y tapices

A.a. 'Variegata', p. 76

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN Dis. RROLLO. Ornamental. No resistente. Suelo bien drenado a pieno sol, temperatura mínima 5 °C. Propagar por semi las sembradas en primavera a 21 °C Je emperatura, por acodos, retirados de la planta madre en primavera o verano y secados durante a gunos días antes de piantar en tiestos. Expuesta a ataques de cocos o cocos de la rafy. Regada en exceso durante temperaturas frías invernales, la planta puede pudrirse. A. a. "Variegata" no se reproduce de manera eg Lmu a partir de las semillas

Recolección Las partes se recogen y procesan cuando es necesario. Las hojas y raíces pueden emplearse seens o fresens; secadas se conservan bien. ADVERTENCIA Alérgeno autáneo

AGLAIA (Mediáceas)

Se sabe poco acerca de este género amplio de árboles y arbustos tropicales. A. edulis produce frutos grandes y suculentos, que se consumen en las Fiji y otras islas vecinas. A. argentea se emplea en Indonesia para las enfermedades febriles y en preparados como tratamiento de la lepra; A. odorata también tiene un uso medicinal, pero es sobre todo una planta perfumada.

A. odorata

p 76

PARTES UTILIZADAS Hojas, flores.

CARACTERISTICAS Hierba aromática tonificadora que reduce la fiebre. Las flores secas conservan el perfume casi indefinidamente.

USOS DE LA HIERBA

Aromáticos Para aromatizar el té (en China), en la fabricación de inciensos y popurrís.

MEDICINALES Liso interno, enfermedades febriles y convulsivas y problemas de la menopausia-

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental. No resistente. Suelo neo y bien drenado, muy húmedo y cálido, al sol o en sombra parcial, temperatura mínima 15-18 °C Propagar por esquejes semimaduros en verano. Recolección Recoger las hojas durante la estación

de desarrollo, utilizar frescas o socas en decocciones (a veces junto a las raíces). Recoger las flores cuando se abren, secar para hacer infusiones o objetos perfumados. Las partes secas se renuevan anualmente para un uso medicinal

AGRIMONIA Agrimonia

(Rosáceas)

En una época, la agrimonia fue importante como hierba para curar heridas. Es un ingrediente del eau d'arquebusade, una loción de hierbas francesa que en la actualidad se emplea para diversas dolencias, pero que solía servir para curar heridas provocadas por arcabuces: un rifle de cañón largo del siglo XV. A. pilosa, una planta relacionada, sirve para estimular la coagulación gracias al alto contenido en vitamina K y es ampliamente utilizada para controlar hemorragias. Se suele combinar con Bletilla striata (véase p. 249) y Sunguisorba officinalis (véase p. 348) en tabletas para controlar hemorragias internas. Esta combinación también ha resultado benéfica para aliviar los síntomas de la silicosis, una enfermedad pulmonar severa.

A. eupatoria (agrimonia)

Partes utilizadas Planta completa CARACTERÍSTICAS Hiceba amarga ligeramente astringente, tonific inte y diurética, controla las hemotragias. mejora la función del hígado y la vesícula y tiene efectos antiinflamatorios. USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interner colitis. dispepsia, alergias alimenticias, diarreas cálculos biliares, cirrosis, inflamación del apéndice, meontinencia urmaria, cistitis y reumatismo. No debe administrarse a pacientes con estreñimiento relacionado con el estrés. Uso externo: para anginas, conjuntivitis, hemorroides, lesiones menores y condiciones crónicas cutaneas

p 76

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por Cultivo. Resistente Suelo biendrenado soleado, tolera condiciones secas y alcalinas. Propagar por semillas sembradas en primavera. Recolección Cortar las plantas mientras florecen, evitando las espigas florales que han comenzado a desarrollar cardax espinosas secar para usar en

infusiones, extractos líquidos, pildoras y tinturas.

AGROPYRON

A. repens. Véase Elymus repens

Allanthus Ailanto (Simarubáceas)

A. altissima contiene cassinoides, similares a los que contiene Quassia amara. Investigaciones recientes han demostrado que éstas tienen efectos contra la malaria y el ncoplasma.

A. altissima, sin. A. glandulosa (ailanto) p 76

PARTES UTILIZADAS | Corteza (chun pi) CARACTERÍSTICAS Hierba amarga nauseabanda, que reduce la fiebre, antiespasmódica y reduce las palpituciones. Provoca vómitos con facilicad LISOS DE LA HIERBA.

MEDICINALES Uso interior: contra la malaria, usma, palpitaciones, diarreas, disentería, hemorroides. menstruación excesiva y terras

DESARRO LO Y RECOLECCIÓN Dissagoido Ornamental Resistente Suclo fértibien drenado al sel o sombra parenal. Propagar por semillas sembradas en otoño (puede tardar en germinar), por chapones o esque es de raiz en invierno. En primavera, podar severamente para estimular la producción de hojas muy grandes Tolera la contaminación urbana. En a gunas partes de Australia, sujeta a contro es legales como ma eza Recolección Retirar corteza en primavera, secar y usar en decocciones y tinturas.

AJUGA Búgula (Labiadas/Lamiáceas)

A. reptans figura como ingrediente de la «Traumatick Decoction» en el London Dispensatory de 1694 y se tomaba después de ciertas lesiones. Se la consideraba útil para heridas y resacas.

Era favoria de Nicolas Culpeper quien escribió en "The English Physician Enlarged" (1653): «Si sus virtudes hacen que se enamore de ella, tenga un jarabe para que esté en su interior y un ungüento para usarlo externamente».

Otras búgulas tienen usos medicinales A. australis, oriunda de Australia, es principalmente una hierba para hendas, aunque también surve para tratar forúnculos y úlceras; en África se emplea A. remota para tratar la presión alta y contiene compuestos útiles para el tratamiento del câncer y como insecticida: A. iva, ortunda del Mediterráneo, es eficaz contra la malaria.

A. chamaepitys

p. 77

PARTES UTILIZADAS HOIAS

CARACTERÍSTICAS Hierba estimulante diurética que actúa principalmente sobre el sistema urinario y el útero. Usos de la HERBA

Medicinales Uso interior: gola, reumatismo y problemas menstruales.

A. reptans (búgula)

p. 77

Partes Utilizadas Planta completa.
Caracteristicas Hierba suave
calmante y astringente con un ligero
efecto laxante
Usos de La Hifrida
Medicinales | Uso exterior en

hemalomas, heridas y tumores. Var antes A. r. 'Atropurpurea' sin

A. r. 'Atropurpurea':
A r 'Purpurea' p. 77

A. r. 'Burgundy Glow', p. 77.

A. r. 'Variegata', p. 77



DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Y RECOLECCION

DESARROLLO Ornamental (A. reptans y cultivares)

Por cutivo (A. chumaepitys). Resistente.

A. chamaepitys prospera en suelos pobres a pleno
sol. A reptans requiere suelos húmedos solcados o
parcialmente sombreados. Propagar por semillas en
otoño o primavera (A. chamaepitys y A. reptans), por
división en cualquier momento en condiciones
húmedas y sombreadas (A. reptans). La germinación
puede ser irregular. Los cultivares de A. reptans no
resultan legítimos a partir de semillas

RECOLECCIÓN Las hojas (A. chamaepitys) se recogen
en verano y se secan para infusiones y extractos
líquidos. Las plantas (A. reptans) se cortan en
verano, y suelen emplearse frescas, en ungüentos y
acedes medicinales

AKEBIA

(Lardizabaláceas)

Las especies de A. trifoliata y A. quinata, estrechamente relacionadas, se diferencian sobre todo por tener tres y cinco folíolos respectivamente y A. quinata, frutos púrpura oscuro. En la medicina china tradicional se usan indistintamente.

A. trifoliata

p. 78

Partes utilizadas Tallos (mu tong).

CARACTERISTICAS Hierba pacante y amarga que controla las infecciones bacterianas y de hongos, y estimula el sistema circulatorio y urinano y los órganos femeninos. Gracias al elevado contenido de sales de potasio es un diarético poderoso.

USOS DE "AS HERBAS

MEDICINALES Uso interno: en infecciones de las vías urinanas, artritis reumato, de, falta de menstruación y lactancia insuficiente. Los chinos tienes un sistema tradiciona, para estimular la lactancia que consiste en un cocido de mu tong y jarretes de cerdo.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente a las heladas Suero bien drenado soleado. Propagar por semilias sembradas en primavera u otoño; por esquejes semimadaros en verano, por acodo en invierno. El movimiento las afecta.

RECOLECCIÓN Los tallos se cortan en otoño y se secan para usar en decocciones y polvos.

ALBIZIA

(Leguminosas/Mimosáceas)

La primera mención de A. julibrissin aparece en la medicina china en Omissions from the Materia Medica (Dinastía Tang hacia 700 d.C. En India y Sri Lanka se usa exteriormente la corteza de A. odoratissima, que tiene flores blancas perfumadas y está relacionada con la anterior, para la lepra y las úlceras.

A. julibrissin (acacia de Constantinopla) p. 78

PARTES UTILIZADAS Corteza, flores (he huan)
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y sedante que también es diurética y analgésica, con efectos estimulantes sobre la circulación, el útero y el apetito (corteza), las flores son tranquilizantes y alivian la indigestión

Usos de las hierbas

MEDICINALES Uso interno, insomnio e irritabilidad (corteza, flores), forúnculos y carbúnculos (corteza), falta de aliento y maila memoria (flores). Uso externo heridas, hinchazones y abscesos pulmonares (corteza).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Desarrollo Omamental Resistente a las heladas Suelos bien drenados conservadores de la humedad a pleno sol. Tolera suelos pobres, alcatinos y salinos, sequías y ubicaciones ventosas. Propagar por semillas en otoño, remojadas durante 12 horas; por esquejes semimaduros en verano, por esquejes de raíz en primavera. El tamaño y la forma son controlables si se poda el desarrollo del año antenor dejando 5-6 brotes en primavera. Las plantas pueden sufrir ataques de insectos de escama, larvas de la familia de las Pyralidae nemátodos. En EE. UU, el tronco puede morir a causa de la enfermedad marchitante vascular las raíces producen chupones. Los ejemplares jóvenes son plantas de follaje atractivas y pueden tratarse como anuales con ese fin Los ejemplares maduros son más resistentes y floridos en suelos relativamente pobres y en regiones de veranos cálidos prolongados. RECOLECCIÓN La corteza se recoge en primavera o a finales de verano y las flores, cuando se abren, ambas se secan para hacer decocciones.

ALCEA Malvarrosa

(Malváceas)

La malvarrosa está estrechamente relacionada con el malvavisco (Althaea officinalis, véase p. 236) y en una época se la clasificaba dentro del mismo género. Ambas tienen características similares, pero en gran parte, Alcea rosea ha sido reemplazada por su pariente más eficaz

A. rosea (malvarrosa)

p. 78

PARTES UTILIZADAS Flores

CARACTERÍSTICAS Hierba sedante que alivia la imitación y los dolores y trane efectos diuréticos.

USOS DE LA HIERBA

MEDICIMALES Uso interno: gastritis, tos y cistitis. Uso externo en forma de gárgaras para angmas. Se suele combinar con *Inula helenium*, véase p. 296), *Tussilago farfara* (véase p. 365) o esps. *Thymus* (véase p. 362) en jarabes para la tos.

Variantes A. r. 'Chater's Double', p. 78

A. r. 'Nigra', p. 78

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas sembradas in sidu en primavera o finales de verano. Las royas pueden marchitar el follaje y matar la planta. Las hojas pueden sufrir daños por insectos y orugas. Recolección Las flores se recogen cuanso se abren; se secan para usar en infusiones y jarabes

ALCHEMILLA Alquimilia (Rosáceas)

A. xanthoclora es una hierba reputada para dolencias femeninas. Desde un punto de vista histórico, como hierba medicinal es más importante que A. alpina; sin embargo, parece que esta última es más eficaz. Hay muchos jardines de hierbas en los que aparece A. mollis, pero ésta no tiene un uso medicinal. Alchemilla significa «pequeña cosa mágica»: por la manera en que las hojas conservan el agua se consideraba mágica.

A. alpina

p. 79

Partes utilizadas Hojas.

Características Hierba astringente y anti inflamatoria, que controla hemorragias y flujos.

Usos de la hierba.

MEDICINALES Uso interno problemas menstruales, menopáusicos y de posparto, y diarrea. Uso externo como enjuague bucal después de una extracción dental, como ducha para flujos vaginales o como loción cutánea para llagas o heridas leves. También se emplea en veterinaria para curax diarreas

A. xanthoclora, sin. A. vulgaris (pie de león)

p. 79

PARTES UTILIZADAS Planta completa.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga astringente que controla hemorragias y flujos.

Usos de las hierba

MEDICINALES Uso interno menstruaciones excesívas o irregulares, problemas menopáusicos y diarreas. Uso externo para flujos vaginales y picazón de la vulva.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente. Suelo húmedo bien drenado soleado o en semisombra.

A. xanthoclora rechaza la cal Propagar por sem las a principios de primavera, por división en itoño o primavera. La mayoría de las alquimilias se cruzan y autogerminan con facilidad

Recolección Cuando las flores comienzan a abrirse, cortar plantas completas (A. xanthoclora). Cortar las hojas (A. alpina) después de la floración, cuando el

follaje está bastante seco. Todas las partes se secan

para hacer infusiones y extractos líquidos.

ALETRIS

(Liláceas/Melantiáceas)

Este género, nativo de América del Norte y Asia del Este, consiste en diez especies de perennes rizomatosas de raíces fibrosas. A. farinosa es un planta interesante para un parterre de turba, pero es raro verla cultivada. Su uso pasó de las tribus nativas de América del Norte, en especial los Catawba, a los

colonos. Los primeros solían consumirlo como infusión para tratar la disentería. Aparece como tónico en la U.S Pharmacopoeta (1831-1926).

A. farinosa

Perenne pequeña, resistente hasta los 5 °C, A 30-90 cm, extensión 15 cm, de hojas lanceoladas nervudas de hasta 20 cm de argo, verde arramiliento pálido y dispuestas en una roseta basa. Durante el verano aparecen espigas de flores tubulares blancas de superficie farinácea. Crece desde el sudeste de EF. HU hasta México en suelos ácidos o arenosos.

Portes Utilizadas Rizomas.

CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, tómica, de sabor jahonoso, que ali via espasmos, especialmente en los órganos femeninos digestivos y de la pelvis. USOS DE LA HERBA

Medicinales Uso interno: dispepsias flatu entas, cólicas nerviosas, anorexia, úteros prolapsados y problemas menstruales. Los rizomas siempre se emplean secos, si son frescos pueden provocar diarreas, cólicos y mareos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Recogida en la naturaleza. Resistente a las heladas. Suelo bien drenado turboso o arenoso. solcado. Propagar por semillas en primavera. Recolección Los rizomas se recogen a finales de verano después de la floración y secados, para su uso en elixires, extractos iguidos y polvos.

ALISMA

A (smatáceas)

El uso en la medicina china de Alisma plantago-aquatica Tiene una larga historia; se menciona en textos que se remontan h. 200 d.C. La flor empleada en China probablemente es A. p. var. orientale, más pequeña y de flores blancas.

A, plantago-aquatica (llantén de agua) p. 79

Partes Utilizadas Raices (pe me)

Caracteristicas Hierba dulce refrescante que reduce la presión sanguínea, el colesterol y los miveles de azúcar en

USON DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno, enfermedades del riñón y curdiovasculares, retención de fluidos y diarreas egudas. En la medicina china tradicional se usaba para la debilidad renal, que se manifiesta como sordera, tinnitus y mareos. Se cree que estimula los genitales femenings

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN Desarrollo Ornamental, Resistente, Aguas pocoprofundas de hasta 25 cm en lugar abierto y soleado. Propagar por semillas a finales de verano; por división en primavera.

RECOLECCIÓN Las raíces se cosechan antes de la floración y se secan para decocciones

ALKANNA Buglosa

(Boragináceas)

Diversas buglosas se usan como colorantes; proporcionan tonalidades rojas, rosadas y color carne a productos que contienen grasas,

aceite, cera o alcohol. Aunque son principalmente plantas para tintes, contienen compuestos con aplicaciones medicinales. En común con muchos miembros de la familia de Boragináceas, algunas contienen un alcaloide de pirrolicidina que daña el hígado, lo que desaconseja su uso interno.

A. tinctoria (lengua de buey)

p 79

PARTES UTILIZADAS Raíces

CARACTERÍSTICAS Hierba astringente antibacteriana que estimula la cicatrización y alivia la picazón USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso externo en úlceras varicosas e indolentes, úlceras por decúbito y urticarias. Advertencia En algunos países, sujeta a restricciones

COMERCIALES Usado como colorante rojo para madera, alimentos, productos farmacéuticos y cosméticos

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por Cultivo. Resistente a las heladas. Suelo seco bien drenado parcialmente sombreado. A. tinctoria prospera en suelos alcalinos y arenosos Propagar por semillas en primavera; por división en

RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y se secan para fabricar polvos, o se maceran frescas en aceite o Prasa

ALLIARIA Aliaria (Cruciferas)

Se decía que A. petiolata poseía muchas características medicinales valiosas. Su sabor picante es el resultado de los aceites volátiles y un glicósido (smigrina) que es similar al hallado en otros miembros de la familia de las coles (Crucíferas), como Brassica juncea (véase p. 250), B. nigra (véase p. 250) y Sinapis alba (véase p. 353).



A. petiolata, sm. A. officinalis, Sisymbrium alliaria (altana) p. 79

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos

CARACTERISTICAS Hierba picante estimulante que cura infecciones, estimula la curación y es expectorante y antunflamatoria

USOS DE LAS SHERBAS

CULINARIOS Las hojas jóvenes añaden un ligero sabor a ajo a ensaladas y salsas

MEDICHALES Uso interno: bronquitis, asma y eczemas. Uso externo: heridas leves y problemas cutáneos de curación lenta, neuralgias, reumatismo y

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Desarrollo Natural Resistente Stelo húmedo soleado o sombreado. Propagar por semillas en primavera cuando las plantas están a punto de florecer. A. petrolata autogermina con fac.lidad RECOLECCIÓN Las hojas y los tallos se cortan antes de florecer para consumirios frescos en forma de zumo y frescos o secos como infusión o cataplasma.

ALLIUM Cebolla

(Liliáceas)

Las cebollas forman un grupo característico, a veces clasificado como una familia separada las Alliáceas. El ajo (A. sativum) es una de las hierbas más antiguas consumidas por el hombre: lo usaban los babilónicos (h. 3000 a.C.), se halló en la tumba de Tutanjamón (h.1370-1352 a.C.) y se consumía en grandes cantidades en la Grecia y Roma antiguas. El olor persistente del ajo siempre causó ambivalencias, como en la leyenda musulmana que dice que cuando Satanás abandonó el Jardín del Edén después de La Caída, el ajo surgió de su pisada izquierda y la cebolla de la derecha. Hay muchas supersticiones relativas al ajo, aleja los vampiros, provoca que los topos salten fuera del suelo y, masticado, evita que los contrarios se adelanten en una carrera. A. sativum aparece por primera vez en la medicina china tradicional h. 500 d.C. En la medicina ayurvédica se conoce como rashona, «que le falta un sabor», referido a la ausencia de acritud, mientras que posee los otros cinco sabores (rafz picante, hoja amarga, tallo astringente, extremo del tallo salado y semillas dulces). El aroma característico de las cebollas está causado por los compuestos sulfúricos, que tienen efectos benéficos sobre el sistema circulatorio, digestivo y respiratorio. El ajo es la más picante de todas las cebolias y la de mayor valor terapéutico. A. cepa se suele subdividir en tres grupos principales: el grupo Cepa (cebolla común), que tienen bulbos únicos grandes; el grupo Proliferum (A. c. var. proliferum), que produce una inflorescencia compuesta sobre todo por bulbilos, y el grupo Aggregatum, que en una época se clasificó como una especie separada, A. ascalonicum, que forma racimos de pequeños bulbos. A. fistulosum es muy utilizado en la cocina china y es la cebolla más común cultivada en el sudeste asiático. El primero que describió los usos medicinales fue el Canon of Herbs de Shen Nong, h. 25-200 d.C. La medicina china hace un uso menor de A. tuberosum; fue mencionado h. 500 d.C. en Ben Jing Ji Zhu por Tao Hong Jin. A. chinense es similar a A. schoenoprasum, pero tiene tallos triangulares o pentagonales de un verde más brillante; se emplea sobre todo para embutir. La más conocida de las diversas

variedades de A. ampeloprasum es A. a. var.

kurrat.

Esta variedad de Oriente Próximo es más pequeña, tiene hojas más estrechas y bulbos más desarrolludos y se usa igual que el cebollino. Las «cebollas cóctel» se producen para embutir a partir de otra variedad, cultivada en Europa central e Italia.

A. ampeloprasum var. ampeloprasum ajo de las viñas) p. 80

PARTES J'II CADAS Bulbos CARACTERISTICAS Similares a fas de, ajo y la cebolla, SOS DE LA LIBREA

CULMARIOS Sabor intermedio entre e, ajo y la cebolla, pero mas suave

A. cepa (cebolla)

p. 80

Partis et Zadas Bu bo, zumo fresco Características Hierbu picante que protege frente a un infecciones, es antiespasmódica y reduce la presión sanguínea, la coagulación y el nivel de azócar en sangre. Es expectorante y el nivel co

Colinarios Cocidas o crudas, las cebol as son hortal zas maispensables, y dan sabor a la mayoria de los platos de carne y verduras. También se consumen crudas o embutidas con pan y queso. A. c. 'Sweet Sandwach' es ideal cruda, mentras que. A. c. 'Noordhollandse Bloedrode' es

a c. Noordhollandse Bloedrode' es apetitosa en ensaladas. Las cebo, las miniatura producidas por A. e., var pronferum se consumen frescas o cocidas, igua que las escalonias.

MEDICINALES Uso interno: para milecciones bronquiales y gásticas (extracto líquido de los bulbos). Uso externo: para aciné y forúncicios

VARANTES
A. c. "Ailsa Craig", p. 80

A. c 'Noordhollandse Bloedrode', p. 80.

A. c. 'Sweet Sandwich', p. 80.

A. c. var proliferum, p. 80

A. fistulosum (escalonia)

p. 80

PARTES JTEJZADAS Planta completa, bulbo (cong hai). raices (cong va)

CARACTERISTICAS Hierba picante, tónica, antibiótica, que estimula la digestión, baja a fiebre al aumentar la sudoración y reduce el nivel de colesterol en sangre. Tambren es dicrética, antimflamatoria y expectocode.

L SOS DE LA HERBA

CJLMARIOS Muy usada en la cocina china y la occidental, tanto cruda como

MEDIC NACES. Uso internor en la medicina china tradicinnal, como oecocción de la planta fresca para las primeras fases del restriado común y para el calarro posterior a infecciones de las vías respiratorias.

de las vias respiratorias.
Consideradas expecialmente
adecanoas para las dojencias y
essones provocadas por el
río extremo (como la
cunte aciona y contra la

cunge acion) y contra la energía yang baja.

A. f. 'White Lisbon', p. 80.

A. sativum, sin. A. controversum (ajo)

Partes utilizadas Bulbos (da suan)
Características Hierba picante calorífera
que evita o cura infecciones bacterianas,
baja la fiebre aumentando la sudoración
reduce la presión sanguínea, el
colesterol y el nível de azúcar en sangre,
es expectorante. La medicina
nyurvédica la considera rejuvenecedora,
desintoxicante y afrodisíaca
USOS DE LA HIERBA

Culmanos El ajo aumenta el sabor de la mayorfa de carnes, manscos y muchos verduras. Es un ingrediente esencial de platos regionales en muchas partes del mundo, en especial el sur de Europa, Onente Próximo, Extremo Onente, Caribe, México y

América del Sur. El ajo crudo predomina en salsas como el alliali (España y sur de Francia) y skordalia (Grecia) y se añade como condinento a la mantequilla, aceite.

MEDICINALES Uso interno: previene infecciones y cura resfriados, gripe, bronquitis, tos convulsa, gastroenteritis y disentería. Uso externo: problemas cutáneos, en especial acide e infecciones por hongos. Además de estos usos tradicionales, hace poco que se ha descubierto que el ajo reduce el metabolismo de la glucosa en las diabetes, retrasa el desarrollo de la arterioesclerosis y reduce el riesgo de infartos ulteriores en pacientes que han sufrido un infarto del miocardio. Se consume crudo (aplastado o como zumo), como jarabe o tintura, o en

A. schoenoprasum, sin. A. sibiricum (cebollino)

PARTES UTILIZADAS Hojas, bulbos, flores CARACIERÍSTICAS - Tiene efectos similares a los otros Allium, pero es más suave y escasamente utilizado en medicina L SOS DE LA HIERBA CULINARIOS E! cebo Imo esespecialmente bueno con huevos y patatas. Las bojas y los bulbos sirven para aderezar sopas y ensaladas y en quesos suaves, tortillas y salvas, como la remoulade y la ravigote Las flores también fienen un ligero aroma a cebolla, y se esparcen en ensaladas.

A. scorodoprasum (rocambola)

p. 8

PARTES UTILIZADAS Hojas, bulbos.

CARACTERISTICAS Hierba picante parecida al ajo.

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Sirve para aderezar ensaladas, sopas y fritos.

A. tricoccum

VARIANTI

A. s. 'Forescate', p. 80.

Perenne, resistente hasta los - 15 °C, altura 15-45 cm. extensión 10-30 cm, de bulbos delgados parecidos a cebollas y umbelas de tallos largos con flores blancas.

Las hojas son clipticas de 20-24 cm de largo; apareceo en primavera y se marchitan antes de que aparezcan las flores. Nativa del este de América del Norte.

Partes Utilizadas Hojas bulbos.

Características Hierba picante de características similares a A. surivum.

Usos de la idensa.

OJUNARIOS Tradicionalmente, los bulbos se asaban en las brasas o se secaban para reducir la acidez. Hoy sirven para aderezar ensaladas y platos picantes.

MEDICINALES Uso interior como tónico primaveral en la medicina nativa de América del Norte y para curar resfriados, anginas y lombrices en los mãos. Uso exterior dofor de ofdo.

A. tuberosum

p 80

p.

Parties UTILIZADAS Hojas, rutees, pimpo ios, semi las ¿at ei). Características Hierba antiemética que mejora la función renal Tiene un sabor suave a ajo-cebolla Usos de la misma

CULNARIOS Se añaden las hojas y los pimpollos picados a ensaladas, quesos suaves y fritos. Una cocción prolongada destruye el sabor. En la cocina china se usan las hojas blanqueadas con arroz y cerdo. MEDICINALES Uso interno incontinencia urnaria debilidad del riñon y la vejiga, enfritamiento del estómago con vóm to (sem.llas). Uso externo junto a Gardenia augusta (véase p. 286) como estaplasma para lesiones de la radilla.

A. ursinum (ajo de oso)

PARTES UTBLIZADAS Planta flonda comple a, hojas, Características Hierba picante de aroma intenso Usos de la hierba

COUNARIOS Las hojas se usan segun el gusto en ensaladas, emparedados y platos picantes

MEDICINALES Uso interior presión sanguinea elevada y endurecimiento de las arterias (hierba fresca, hojas).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROULO Ornamenta (A cepa var. proliferum. A schoenoprasum y cultivares) Por Cultiva (A. ampeloprasum var ampeloprasum, A cepa y cultivares, A. fistulosum y caltivares, A. satieum), Natural (A. scorodoprasum, A. tricoccom. A. ursinum) Resistente (salvo A. umperoprusum) var. umpeloprasum, resistente a las heladas). Suelorico bien drenado a pleno soc. A, schoenoprasum tolera condiciones más húmedas y sucios más pesados que la mayoría de los Al ium-A. senrodoprasum prospera en suelos pobres y secos. A tricocción y A, ursinam prefieren suelos hámedos sombreados. Propagar por semi-as er primavera, por balbilos plantados en otoño o primavera (A. ampeloprusum vas ampeloprosum, Por semillas en otoño o primavera o por bulhos pequeños, plantados en primavera (A. cepa). El sembrado y plantado de los caltivares de A-cepavaria mucho de un coma a otro. Por sem llas sembradas sucesivamente en primavera para un usoveraniego, y en verano para un uso otoñal o primaveral (A. fistulosom). Por bulbox o dien esindividuales plantados en otoño o invierno. (A. sati-um). Por semi las en primavera, por división en otoño o primavera (A. schoeoopeaxum A. tuberosum). Por buibilos o dientes, plantados en otoño o a principios de primavera (A. scorodoprasam). Por semillas en primavera, por bulbos plantados durante la inactividad (A. tricoccum A ursimon). Podar A. schoenoprasum a ras de, sueso después de la floración para producir hojas frescas. En aigunos ou ses es común la mosca de la cebulla en sucios. is tanos; el mildía de pelusilla prevalece en

p 82

chma húmedo; la podredumbre puede afectar a os bu hos en desarrollo y los almacenados. A veces se recomiendan las cebollas, el ajo y el cebollino como plantas acompañantes para ahuyentar las piagas, malezas y enfermedades, aunque se supone que umbas tienen efectos negativos sobre las legumbres.

R COLECTIÓN A. ampeloprasum var. ampeloprasum. A. cepa y A. sativum se cosechan a finales de verano o principios de otoño. A. cepa y A sativum se dejan secar al sol antes de almacenar a 3 5 °C. A. fistulosum se retira cuando los tallos tenen el grosor de un lápir y se consume fresca A. schoenoprasum se corta según necesidad durante a estación de desarrollo. Es mejor consulta ida fresca. A tricoccum, A. tuberosum y A. arsinum se recogen según necesidad y se consumen frescas. En China se blanquea A. tuberosum en cazos de are lha o «tiendas» de paja, para obtener hojas tiernas que se comen crudas en rozos del largo de un dedo.

ALNUS Aliso

Varios alisos diferentes se cultivan por su madera, para tintes y con fines medicinales. Entre éstos está A. serralata, oriundo del este de América del Norte, A. rubra, una especie de oeste de América del Norte, y A. rugosa.

de oeste de América del Norte, y A. rugosa. Todos eran fuentes importantes de remedios astringentes para los pueblos nativos.

p. 81

A. glutinosa, sin. A. rotundifolia al so)

Parts et azadas. Corteza, hojas. Cara sufericas. Hierba tópic, istrogente que estimula a tunción de tej dos dañados.

runción de tej dos dañados
Usos de la Heidea
Medicinales Uso interno y
exterio relimatis no
errizza) Uso
exterio, gargantal
bota infece ones
dentales y sama
cultiza, como

cataptasma para infla naciones reumádicos larjas, COMERCIALES Diversas partes,

enespecial la corteza, sirven coma colorantes, producen tintes rojos y (con cobre) negros.

A.g. 'Imperialis', p. 81

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamenta. Res stente Suelo rico, entre inojado y húmedo soleado o parcialmente sombreado. Propagar por semillas en otoño o prinavera, por chapones recogidos en otoño, por esquejes de leña dara a principios de tavierno. Los árboles se pueden podar a ras del suelo para momizar daños producidos por la recogida de corieza. A. g. "mperians" no resulta legítimo a partir de semillas.

REFOLECTION Se arranca la corteza de ramitas jovenes y ramas de 2-3 años a tiras a lo largo cuando está fresca, y se seca para decocciones y polvos. Las lajas se recogen en verano y se usan frescas.

ALOE Áloe (Liliáceas/ Aloeáceas)

A. vera ha sido identificado en pinturas murales del antiguo Egipto, donde se usaba para tratar catarros. También se usaba para embalsamar: el cuerpo de Jesús estaba envuelto en lino impregnado con mirra y áloe. Hay documentación griega antigua que se remonta al siglo IV a.C. El uso de A. vera en la medicina china es más tardío: la primera referencia es del siglo XL Aparece en textos anglosajones y fue introducido en Europa en el siglo x. Hay diversos áloes con ingredientes similares a A. vera y se emplean del mismo modo. Éstos comprenden A. ferox (áloe) y A. perryi. «Áloe» o «Áloe amargo» es el nombre dado a una droga purgante compuesta de las hojas de diversas especies. ADVERTENCIA En algunos países, sujeta a restricciones legales.

A. vera, sin. A. barbadensis

Partes utilizadas Hojas (en ocasiones), savia (lu hur). CARACTERISTICAS Hierba muy amarga purgante que controlainfecciones por hongos, es antunflamatoria y estimula la curación. También destruye parásitos intestinales y estimula el útero USOS DE LA HIERBA MEDICINALES Uso interno: estrefamiento crónico (especialmente después de una medicación ferruginosa), falta de apetito, problemas digestivos e irrigaciones colónicas. No seadministra a embarazadas ni a pacientes con hemorroides o sintomas de irrotación intestinal. Las hojas son un purgante poderoso y su dosificación requiere mucho cuidado. Uso externo: quemaduras, escaldaduras, quemaduras de sol, heridas, eczemas y para evitar el roído de las uñas. Para evitar constricciones provocadas por preparados laxantes, se suele combinar con Foeniculum valgare (véase p. 283) o Tamarındus indica (véase p. 359) COMERCIALES Usado en preparados cosméticos y farmacéuticos

DESARROLLO Y RECOI ECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. No resistente. Suelo muy bien drenado, soleado, temperatura mínima 5 °C
Propagar por acodos en cualquier momento. Las plantas en tiestos pueden verse atacadas por cocos. Es raro que A. vero produzca semilias.
Recolección Las hojas se cortan según necesidad de plantas de 2-3 años. La savia se extrae de hojas cortadas y se usa fresca o evaporada, convertida en un producto sólido cristalino para la preparación de cremas, decocciones, lociones, pildoras y unituras.

ALOYSIA (Verbenáceas)

Las hojas secas de A. triphylla (hierba luisa) conservan su fragancia y son buenos ingredientes para popurrís. En una época el aceite de hierba luisa fue popular en

perfumería, especialmente en la colonia cítrica eau de verveine, pero era caro. Su uso declinó aún más después de que se comprobara que podría sensibilizar la piel frente al sol y ha sido reemplazada en gran medida por especies de Cymbopogon (véase p. 270).

A. triphylla (hierba luisa)

Partes utilizadas Hojas, aceite.
Características Hierba
astringente aromática, nea en
aceites volánles, que actúa como
sedante suave y alivia espasmos,
en especial del sistema digestivo
y reduce la fiebre. El aceite
esencial es insecticida y
biactericida.
Usos de la hierba

CULINARIOS Las hojas frescas se usan en infusiones y para aderezar rellenos y ensaladas

AROMÁTICOS Las hojas secas se usan en popurrís
MEDICINALES Uso interno restriados febriles e
indigestiones. En aromaterapia para problemas nerviosos
y digestivos, y para e, acné, forúnculos y quistes.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO. Ornamental. Resistente a las he adas. Suelo ligero bien drenado y soleado. Propagar por esquejes de púa en primavera a 18 °C, por esquejes de leña blanda en verano. Recortar tallos principales dejando 30 cm, y vástagos laterales dejando dos o tres brotes de la leña vieja a principios de verano. Las plantas cultivadas en el exterior en zonas frías pueden no mostrar indicios de desarrollo nuevo hasta principios de verano.

Recolección Las hojas se recogen en verano y se usan principalmente frescas para extraer ace te o aderezar, o se secan para infusiones y popurris

ALPINIA (Zingiberáceas)

A. officinarum tiene mucha importancia como hierba medicinal; ha sido utilizada en la medicina china y ayurvédica desde tiempos remotos (h.500 d.C. en China) y en Europa desde el medioevo. Además de A. officinarum y A. galanga, diversas especies sirven como aderezos y medicinas. Yi zhi, que proviene de A. oxyphylla ortunda de China meridional, es un digestivo calorífero y un tónico renal, usado en la medicina tradicional china para diarreas, incontinencia y enfriamientos estromacales.

A. galanga (galanga)

Partis utilizadas Rizomas, ace te Carac teristicas. Hierba aromatica amarga picante que estimula e sistema digestivo.
Usos de la Herra.
Culharios. El rizoma crudo es un ingrediente popular de muchos platos indonestos y malayos por su sabor parecido al jengibre. El aceite y los extrac os sirvea como aromativadores, especialmente en ficores, beb das gascosas y amargas.



A. officinarum

Perenne no resistente, altura 75-120 cm, extensión indefinida, de rizoma rojo marrón escamoso de hasta 2 cm de grosor, las hojas gruesas lanceoladas miden hasta 40 cm de largo, con panículas de flores blancas con estrías rojas, parecidas a orquídeas. Nativa de praderas y matorrases de China y Vietnam,

Partes Julizadas Rizomas (gan hang), aceite. Características Hierba amarga, aromática

y est mulante que actúa sobre todo en el sistema digestivo También es calmante, reduce la fiebre y controla infecciones bacterianas y por hongos, SOS DE LA HIERBA



CULINARIOS El rizoma crudo, el aceite y los extractos serven de aderezo, al igual que A. galanga MEDICINALES. Uso interno: problemas digestivos, gastratis crónica y úlceras gástricas, dolores epigástricos y reumánicos. Uso externo: infecciones cutáneas, cáncer de piel y enformedades de las encías.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO No resistente. Suelo bien drenado, rico en humus en sombra parcial con humedad elevada. Temperatura mínima 15-18 °C. Propagar por división de rizoma al inicio del desarrollo nuevo. Las arañas rojas pueden atacar las plantas a cubierto. Recolección Los rizomas de 4-6 años de antiguedad se recogen al final de la estación de desarrollo y se usan frescos o secos en decocciones, extractos. Ifquidos y tinturas, o se destilan para obtener aceste.

ALSTONIA (Apocináceas)

El nombre comercial de la corteza de A. scholaris y de A. constricta (de Australia) es corteza de Alstonia. Ambas contienen alcaloides indole, aunque sus componentes exactos difieren. La africana relacionada A boonei contiene alcaloides que actúan como antídoto al envenenamiento por Strophanthus. A. scholaris debe su nombre al hecho de que en una época la leña blanda se utilizaba para hacer pizarras para escribir, antes de la difusión del uso del papel.

A. scholaris

n 27

PARTES JULIZADAS CORTEZA

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga astringente alterante que reduce la fiebre, alivia espasmos, estimula la lactación y expele lombrices intestinales. También estimula el úlero y no es apia para enharazadas.

USOS DE LA HERBA

MEDICINALES Uso interno malaria, diarrea crónica, disentería y parásitos intestinales.

COMERCIALES La madera liviana y blanda se usa para hacer máscaras y utaúdes.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Desarración Recogida en la naturaleza. No resistente Suelo entre húmedo y mojado al sol o sombra parcial, temperatura mínima 15-18 °C. Propagar por esquejes de leña dura en arena húmeda a principios de primovera, a 21 °C.

RECOLECCIÓN La corteza se arranca y se seca para obtener extractos liquidos, tinturas, decocciones y poivos.

ALTHAEA

(Malyáceas)

La primera vez que se registraron las propiedades curativas de A. officinalis fue en el siglo IX a,C; se usaban mucho en la medicina griega. Están concentradas en las raíces. En una época las raíces en polvo sirvieron para confeccionar pastillas blandas para infecciones de la garganta y tos, antecedente de las «pastillas de altea», que ya no contienen extractos de la hierba Malva sylvestris (véase p. 308) y M. neglecta tienen propiedades similares, pero son menos eficaces.

A. officinalis (malvavisco)

p. 82

Partes utilizadas Hojas, raíces
Características Hierba dulce mucilaginosa que suaviza
y ablanda los tejidos, tiene efectos expectorantes y
controla la infección bacteriana
USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: inflamaciones y ulceraciones del tubo digestivo, herma hiática, bronquitis, catarro, asma, tos convulsa y cistitis (raíces); y para infecciones del sistema urmano, catarro, bronquitis, tos irritante y cistitis (hojas). Uso externo: forúnculos, absocesos, inflamaciones oculares y cutáneas, picaduras de insectos, astillas, lesiones menores, gingivitis, mastitis y gangrena. Se suele combinar con Symphylum officinale (véase p. 357) para problemas digestivos; con Glycyrrhiza glabra (véase p. 289), Marrubium vulgare (véase p. 308) o Lobelia inflata (véase p. 305) para dolencias bronquiales, y con Ulmus rubra para uso externo. Se suele dar raíces peladas a los mitos como ayuda tradicional a la denución.

A. rosea. Véase Alcea rosea.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo entre húmedo y mojado solcado Propagar por semillas maduras a finales de otoño; por división en otoño. La germinación es irregular.

RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en verano y se

RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en verano y se secan para infusiones, ungüentos y extractos líquidos Las raices se recogen en otoño, preferentemente de plantas de dos años, y se secan para confeccionar extractos líquidos, ungüentos y jarabes.

AMARANTHUS

(Amarantáceas)

Muchas especies de Amaranthus se consumen como hortalizas y hierbas para guisar; algunas especies tropicales americanas son importantes cultivos locales de granos.

A. hypochondriacus es más conocida como hierba, pero sus hojas y semillas también son nutrientes con elevados niveles de proteínas (15%). Las especies de usos medicinales similares incluyen A. retroflexus, oriunda de América tropical, actualmente naturalizada en EE, UU.; A. polygamus, una especie de la India de semillas supuestamente afrodisíacas, y A. spinosus de China, que sirve tanto de astringente como de febrífugo.

A. hypochondriacus, sin. A. hybridus subesp. hypochondriacus (amaranto) p. 82

Partes utilizadas Planta completa hojas, sem llas Características Hierba astringente, refrescante y calmante que controla las hemorragias Usos de La HERBA

CULNAPIOS Las bojas se consumen como hortaliza. Las semillas se cosechan como grano

MEDICINALES Uso interno, diarreas y menstruaciones excesivas. Uso externo, úlceras bucales y de la garganta, flujos vaginales, heridas y hemorragias nasales.

Comerciales El pigmento rojo sirve como colorante de alimentos y medicinas.

DESARROLLO Y RECOLECC ÓN

Disarroillo Ornamental Semirresistente. Suelo rico bien drenado soleado. El agua y la humedad abundante aumenta el color del follaje. Propagar por semillas en primavera a 15 °C. Las plantas cultivadas a cubierto pueden ser atacadas por pulgunes. Recolección. Se cortan las plantas completas cuando comienzan a florecer y se secan para infusiones y extractos líquidos. Las hojas se recogen según necesidad y se consumen frescas, las semillas se cosechan cuando están maduras.

AMMI

(Umbelíferas/Apiáceas)

Hace mucho tiempo que estas hierbas medicinales se emplean en Oriente Próximo; A. visnaga se menciona en los papiros de Ebers h.1550 a.C. Las semillas contienen un acerte graso que incluye khellin. La investigación acerca del kheilin en los años cincuenta condujo a las fórmulas de muchos medicamentos patentados para controlar ataques de asma. A. majus es extensamente cultivada en India para tratar el vitiligo: el ingrediente activo es la psoralina, que estimula la producción de pigmentos en la piel expuesta a la luz ultravioleta. En diversas culturas tiene una larga trayectoria como anticonceptivo. Después del coito se toma una decocción de semillas molidas y parece que imposibilita la implantación del óvulo fertilizado en el útero. En Marruecos se conoce como cure-dents du Prophète y se usa para hacer gárgaras contra el dolor de muelas.

A. copticum. Véase Trachyspermum ammi.

A. majus (ameos)

p. 8

PARTES UTILIZADAS Semilias CARACTERISTICAS Hierba tónica diurética que afecta a la pigmentación cutánea.

USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso externo, en preparados patentados para el vitíligo y la psoriasis. En exceso provocu náuseas, diarreas y dolores de cabeza
Advertencia En algunos países, sujeta a restricciones

A. visnaga, sin. Daucus visnaga

p. 8

Partes utilizadas Semilias. Características Hierba aromática que dilata los conductos bronquiales, las vías utinarias y los vasos sanguíneos sin afectar la presión sanguínea. USOS DE JA H'ERRA

MEDICINALES Uso interno: asma, angina, arterioesclerosis coronana y cálculos renales

ADVERTENCIA En algunos países, sujeta a restricciones

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Desarrollo Ornamental (A majus). Para cosechar (A. visnaga). Resistente (A. majus). Semirresistente A. visnaga) Suelo bien drenado soleado Propagar por semi las en primavera u otoño. Recolección. Las semillas se recogen maduras y se secun para obtener polyos, finturas y extractos quidos. Se extraen fracciones del aceite graso para medicamentos patentados

AMOMUM Amomo

(Zingiberáceas)

Diversas especies de este género son conocidas como cardamomo, y tienen usos culmarios y medicinales, sobre todo para dolencias gastrointestinales. Tiene semillas aromáticas pero su sabor no es tan agradable como el del cardamomo legítimo (Elettaria curdamomum, véase p. 277). A. xanthioides fue mencionado por primera vez en medicina ch.na durante la dinastía Ming (1368-1654). Contiene un aceite alcanforado volátil que ncluye borneol, usado en infusiones y decocciones.

A. xanthioides (amomo)

Perenne no resistente rizomatosa de tallos tipo juncia de basta 3 m de altura y dos hileras de hojas lanceoladas de unos 35 cm de argo. Unas flores tipo orquidea aparecen en esorgus densas sobre tallos cortos hojosos, cercanos a la base de la planta.

PARTES JULIZADAS Sem Las (sha ren) CARACTERISTICAS Hierba acomática calorífera que estimula el apento, alivia la digestión náuseas y vómitos L SIJS DE LA HIERBA

Cuunarios Usado como sustituto del cardamomo legítimo como aromatizante de alimentos y licores. MEDICINALES Uso interno, dolencias digestivas, en especial el síndrome de irritación intestinal y el embarazo.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN Disagnon, o Por Cultivo, No resistente. Suelo rico hámedo en sombre parcial, temperatura mínima 18 °C. Propagar por división al principio del desarrollo nuevo. Las plantas a cubierto pueden sufrir ataques de arañas rojas.

RECOLECCIÓN. Las semillas de los frutos maduros se emplean en decocciones y aderezos de alimentos

ANACARDIUM

(Anacardiáceas)

Los frutos de A. occidentale, o marañones, ofrecen una pulpa y un zumo agradablemente ácidos. Las cáscaras contienen un aceite cáustico que se extrae antes de quitar las nueces. Hay diversas especies de corteza resinosa que contiene una goma similar a la goma arábiga, que sirve para hacer barnices.

A. occidentale (marañón)

p. 83

Partes utilizadas Hojas, corteza, semillas, aceite. CARACTERISTICAS Reduce la fiebre (hojas) y los niveles de azucar en sangre (corteza) y es diurético (frutos), las nueces (semillas) son una fuente de nutnentes y el acette de la cáscara es tóxico para muchos organismos infecciosos, como las bacterias de Staphylococcus. USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Con el zumo de los frutos se preparan bebidas y mermeladas. Las nueces se consumen asadas y se emplean en una vanedad de platos tanto dulces como picantes; también se muelen crudas para preparar leche de marañón, un sustituto para la leche de vaca en ciertas dictas.

MEDICINALES Uso interno: diarreas (extractos de corteza y hojas, zumo de fratas), hipoglucemia (extracto de corteza) y gripe (zumo de frutas), y en Africa Occidental, para la malaria (infusiones de hojas y corteza). Uso externo: lepra y tenia, verrugas y callos (extracto fresco de la cáscara), y en África Occidental para el dolor de muelas y de encías (infusiones de hojas y corteza). Los nativos de la Amazonia creen que el extracto de corieza tiene propiedades anticonceptivas.

ADVERTENCIA El aceite es un irritante de la piel inhalados, los vapores del aceite son irritantes. COMERCIALES El aceite de la cáscara se emplea en revestimientos de frenos, gomas sintéticas y para impedir que los insectos ataquen el papel y la madera. Se planta para controlar la erosión.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Cultivo. No resistente. Suelo bien drenado, soleado, con mucha humedad durante la estación de desarrollo, temperatura mínima 18 °C. Propagar por esquejes de leña dura al final de la estación de desarrollo

RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en cualquier momento y se secan. La corteza se retira según necesidades y se usa fresca o seca. Los frutos se cosechan cuando están secos y se procesan para hacer pulpa fresca y zumo. El aceite se extrae de las cáscaras, y las semillas (nueces) se extraen y se usan frescas o asadas

ANACYCLUS

(Compuestas/Asteráceas)

A. pyrethrum ha sido utilizado de manera extensa desde la época medieval hasta el presente por médicos árabes, asiáticos y europeos. Se decía que «la hierba o la raíz seca, masticada, purga el cerebro de humores flemáticos; no sólo alivia dolores de cabeza y dientes, también evita que el cerebro destile en los pulmones y los ojos, así, previniendo la tos, la tisis, la tuberculosis y la apoplejía» (The English Physitian Enlarged, 1653). A. pyrethrum no debe confundirse con el piretro insecticida, que se obtiene de Tanacetum cinerariifolium (véase p. 359).

A. pyrethrum

p. 83

Partes utilizadas Raíces.

CARACTERÍSTICAS Hierba picante acre que estimula las glándulas salivales e irrita los tejulos, aumenta el flujo sanguinco en la zona.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso externo: dolor de muelas, neuralgia facial y catarro crónico

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental, Resistente Suelo bien drenado, soleado. Propagar por semillas en primavera u otoño, por esquejes de leña blanda en primavera Recollección Recoger las raíces en otoño y secar para decocciones, pastillas y tinturas, y polvos

ANAGALLIS (Primuláceas)

En una época fue una hierba medicinal altamente considerada; su uso se remonta a Plinio (23-79 d.C.) y Dioscórido. A. arvensis va no es recomendada. Contiene saponinas irritantes; investigaciones recientes demuestran que tiene efectos antivíricos, y cucurbitacinas (como en Bryonia, véase p. 251), que son altamente tóxicas.

A. arvensis (murajes)

PARTES UTILIZADAS Planta completa CARACTERÍSTICAS Hierba acre mucilaginosa que reduce la fiebre y tiene efectos diuréticos y expectorantes. USOS DE LA HJERBA

MEDICINALES Tradicionalmente recetada para uso interno en depresiones, tuberculosis, dolencias del rigado. epilepsias, hidropesía y reumatismo. La mayoría de los herboristas médicos ya no la consideran segura, pero ofrece interés para los investigadores médicos. Uso externo, como agua de murajes para mejorar el cutis, en especial las pecas.

VARIANTE

A. a. vas. caerulea, p. 83

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Recogida en la naturaleza (A. urvensis). Omamental (A. arvensis var. caerulea) Resisten e Suelo bien drenado a seco o arenoso soleado Propagar por semillas en primavera a 16-18 °C Las plantas a cubierto pueden sufrir ataques por áfidos. Recolección En verano se recogen piantas completas y se usan frescas, a menudo como zumo exprimido o secas en infusiones, extractos líquidos, tinturas y polyas ADVERTENCIA Dañina para el consumo.

ANEMARRHENA

(Liliáceas/Asfodeláceas)

especie, que crece en Japón y el norte de China. A. asphodeloides es un miembro de la familia de los lirios de floración nocturna, de aspecto similar a un asfódelo, como su nombre lo sugiere. Esta planta atractiva tiene potencial como ornamental, pero es poco conocida en occidente. Aunque no es extensa ni común, ha sido recogida en gran parte en la naturalza para un uso medicinal. Anemarrhena fue registrada por primera vez en la medicina tradicional china h. 200 d.C. Contiene saponinas esteroides que incluyen la asfonina, con efectos antipiréticos comprobados. En la actualidad se llevan a cabo estudios en China con el fin de establecerla como planta cultivada.

Este género está compuesto por una única

A. asphodeloides

Perenne rizomatosa, resistente hasta -5 °C, de 45 cm de altura y extensión indefinida, de hojas lineales de 20 cm de largo y 5 cm de ancho. Desde finales de verano a otoño aparecen espigas de 1 m de altura, con flores pequeñas amando blancazeas de 6 pétalos, que son fragantes y se abren al atardocer. Les siguen cápsulas globosas que contienen una o dos semillas triangulares negras

PARTES UTI IZADAS - Rizomas (chi mu).

CARACTERIST CAS - Hierba amarga, mucilaginosa y tónica, que dene efectos expectorantes y diuréticos, reduce la fiebre y os niveles de azúcar en sangre y cura infecciones bacterianas y de hongos.

L SOS DE - A HIERBA

MEDICINALES Uso interno fiebres elevadas en enfermedades infecciosas, tuberculosis, bronquitis crónica y problemas urinarios. No se administra a pacientes con diarret. En exceso puede provocar una repentina caída de la presión sanguinea. Uso externo; como enjuagac para filicras bucales. La acción terapéctica se modifica ligeramente cuando se cuece en vino o sal

Desarrollo y recolección Orsarrollo Natural, Resistente a las heladas. Suelo húmedo en sombre pareial Propagar por división en primavera.

Recolección Los rizomas se recogen en otoño y se secan para usar en decocciones

ANEMONE

A. hepática Véase Hepatica nobilis A. pulsatilla. Véase Pulsatilla vulgaris.

ANETHUM Eneldo (Umbelíferas/Apiáceas)

El eneldo ha sido una hierba medicinal importante en Oriente Próximo desde tiempos bíblicos; el Talmud (antigua legislación judía) registra que estaba sujeto a un diezmo. Plinio describió diversos usos (23-79 d.C.) además de diversos autores europeos a partir del sig.o x. El eneldo también tiene una larga trayectoria de uso, tanto culinario como medicinal, en India.

A. graveolens, sin Peucedanum graveolens (eneldo) p. 8.

PARTES OF LIZADAS Hopas, semillas, aceite
CARACTERISTICAS Herba picante, aromática y refrescante,
que calma y tonifica es sistema digestivo, controla las
infecciones y tiene efectos diuréticos.
Usos de la Alerba
CUL NARIOS Tanto las semillas como

Usos de la Alerba
Cou Marios — Tanto las semillas como las hojas xon exensamen e empleadas en la cocina, en especial en a escandinava, con huevos, mariscos, pescados y patatas. Se añaden ram tos de eneido a embutidos y vinagres, el eneido preado es un ingrediente principal del salmón en conserva. Las semillas (A. g. subesp. sowa) se mezclan con el polvo de curry y las hojas se añaden a arroces y sopas.

MEDICINALES Uso interno: dolencias digestivas,

incluyendo indigestiones, cólicos. flatulencia (en especial como ingrediente del agua contra la grípe paza bebés) y hemias del hiato.

COMERCIALES El aceite se emplea en remedios patentados, jabones, detergentes y aderezos para alimentos

VARIANTES

A. g. 'Bouquet'

Considerada como el mejor cultivar americano para la producción de semillas, esta planta tiene cabezuelas semilleras compactas y prolíficas. Altura 60-90 cm, extensión 15-30 cm.

A. g. 'Fernleaf'

Cultivar americano enano, altura 45 cm, extensión 15-30 cm, de follaje exuberante verde azulado oscuro. Florece y germina con lentitud y es excelente para recipientes. A. g. "Mammoth", p. 84

A. g. subesp. sowa

Ligeramente más alta que la especie, altura 1,2 m. exiensión 45 cm. Sowa tiene un tallo blunco y hojas finamente divididas. Como contiene menos carvol, el subor es ligeramente diferente.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARBOLLO Ornamental (A. graveolens subesp. sowa: para conservar). Resistente a las heladas. Suelo bien drenado neutral a ligeramente ácido soleado. Propagar por semillas en primavera o verano. dejando 20 cm de separación. Para obtener una existencia regular de hojas, sembrar sucesivamente cada 3-4 semanas, desde principios de primavera basta mediados de verano. El eneldo florece y gerrama de manera prematura si está apiñado o en suelos pobres y secos. No debe cultivarse junto al hinojo porque ambos pueden cruzarse y producirplantas de aspecto y sabor intermedios. Se supone que el eneldo tiene efectos negativos sobre las zanahorias pero, plantado junto a éstas, resulta beneficioso para las coles. Las flores atraen muchos insectos beneficiosos, predadores de los áfidos. Recolección Las hojas se cortan en primavera y verano para usar frescas o secas en la cocina. Las semillas se recogen en verano y se secan para usar en infusiones, agua de eneldo concentrada, moladas o destiladas para obtener aceite.

A JON JERA (Umbelíferas/Apiáceas)

Todas las ajonjeras contienen furocumarinas, que aumentan la fotosensibilidad de la piel y pueden provocar dermatitis, se hizo popular en Europa durante el siglo xv y fue considerada una hierba medicinal importante. Es probable que A. polymorpha var. sinensis (comúnmente conocida como A. sinensis) sea el tónico chino más importante después del ginseng, remontándose al año 200 d.C. Forma parte de muchos medicamentos patentados chinos de Hong Kong y Singapur, además de China. Hay otras ajonjeras utilizadas de manera similar en todo el mundo, incluyendo A. atropurpurea, la americana; A. sylvestris, la silvestre europea; las chinas A. keiskei, A. anomala y A. pubescens, y la india A. glauca. Se cree que las de características tónicas más elevadas son A. glauca y A. polymorpha var. sinensis. Conocidas como choraka en la medicina ayurvédica,

hay de varios tipos utilizadas principalmente como tónico femenino, que se suelen combinar con Asparagus racemosus (véase p. 245).

A jon jera

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos, raices, semillas. CARACTURISTICAS Hierba agridulce, aromatica. antiinflamatoria y antiespasmódica, que aumenta la sudoración baja la fiebre y tiene efectos expectorantes. Actúa principalmente sobre el sistema bronquial, digestivo, urinario y reproductor femening USOS DE LA HERBA Cuunarios El follaje se consume como hortaliza en Groenlandia y Escandinavia Los tallos jóvenes se carame izan para decorar pasteles y postres o pueden añadirse al ruibarbo cocido o la mermelada de naranjas. Las raíces y semillas suven para aromatizar heores. MEDICINALES Uso interno: problemas digestivos, incluyendo úlceras gástricas, anorexia y malestares provocados por la migraña (en estecaso se puede combinar con Chamuemelum nobile, véase p. 259), bronquitts, catarro y gripe (se suele combinar con A hillen millefolium, véase p 227, o Tussilago farfara, véase p. 365), fatiga crónica y problemas menstruales y obstétricos. No se debe administrar a embarazadas o diabéticos. Uso externo, dolores, reumáticos, neuralgias y pleuresía

A. polymorpha var. sinensis

USOS DE LA BIERRA

PARTES UTILIZADAS Raíces (dang gut).

CARACTERÍSTICAS Hierba agridulee aromática de acción principalmente tónica, en especial para el sistema reproductor fettenino y el hígado. También es ligeramente laxante, sedante y colmante, con algún efecto antibacter ano

MEDICINALES Uso interno para doloncias menstruales, de pospario y menopausicas, y anemia. No se debe administrar a embarazadas. También se inyecta en los puntos de acupuntura para heridas dolorosas, neuralgias, anginas y artribs.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN Devaguous Organiental (ajonjera, Para cosechar (A. potymorpha var. sinensis). Resistente a las heladas (A polymorpha var. sinensis). Suelo rico y humedo parcialmente sombreado. Propagar por semillas in satuen otoño o primavera. Las semilias só o son viables durante un año, pero la mayorfa de las plantas tienden a germinar abundante nente. Para prolongar la vida ce las especies de vida corta hay que eliminar las cabezuelas antes de que las semillas se desarrotlen Las flores atraen multiples insectos benéficos. predadores de las plagas del jardín Reconsección. Las raíces se recogen en otoño, las hojas antes de la floración y las semillas se cosechan al madurar, todas se secan para decocciones. Los tados se cortan a principios de verano. Advertencia alergénico cutáneo.

ANIBA

(Laureáceas)

Este género está compuesto por cuarenta especies de árboles y arbustos siempreverdes, que crece en las selvas húmedas tropicales de América y las Indias Occidentales; una especie crece en India. De algunas se extraen aceites esenciales, maderas duras y compuestos medicinales. Desde el punto de vista comercial, la más importante es A. roseaodora, explotada desde 1875, cuando un francés destiló su aceite fragante exquisito por primera vez, conocido como bois de rose. Primero se cosechó silvestre en la Guayana francesa, donde las existencias están agotadas; en la actualidad se cosecha en las selvas tropicales brasileñas. Se han establecido una o dos plantaciones, pero hay poca regeneración natural. En 1986, la FAO reconoció la necesidad urgente de investigar el ciclo v.tal y las necesidades de cultivo de este árbol selvático.

A. roseaodora (palo rosa, cara-cara)

Árbol no resistente aromático de hasta 25 m de altura y 5 m de extensión. Tiene un hábito delgado, hojas ovadoelípticas de unos 14 cm de largo, cuyas caras inferiores amarillo marrones están cubiertas de pelusilla. En diversos momentos del año aparecen flores discretas en panículas rojo apagado con perusilla de unos 18 cm de largo. Crece en la parte baja de las selvas húmedas de la Amazonia y las Guayanas.

PARTES CTILITADAS Madera, aceite CARACTERÍSTICAS Es un aceite volátil con un aroma a lirio, nco en linalol.

USOS DE LA FULRIJA

Aromáticos El aceite aromatiza productos farmacéuticos, detergentes y perumes. COMERCIALES La eña es una madera dura decorativa. El aceite sirve para aromatizar dulces, postres helados, goma de mascar y pastelerías

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DI SARRUI LO Matanat. No resistente: Suelo muy húmedo bien drenado sombreado, temperatura mínima 15-18°C. Se propaga por semillas maduras, requiere luz para germinar Las ser allas son difficiles de cosechar Rich acción. Los ámoles se talan a los 10-15 años de edad. y se astillari para la destilación de aceite por medio del

ANTENNARIA Pie de gato

(Compuestas/Asteráceas)

Aunque A. dioica es la única especie del género con un uso extendido como hierba medicinal, diversas especies de Gnaphaltum (véase p. 289), un género estrechamente relacionado, figuran en la medicina tradicional. Se solía clasificar como G. dioica.

A. dioica (pie de gato)

PARTES UTILIZADAS Planta completa, flores CARACTERÍSTICAS Hierba astringente aroma ica de efectos dicréticos que estimula el hígado y la vesícula biliar

L SOS DE LA HERBA

MEDICINALES Uso interno: dolencias del higado y la vesícula biliar, hepatitis y diarrea. Uso externo: como gárgara para la amigdalitis y como ducha vaginal.

A. d. 'Rosca', p. 85.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas a cubierto o por división en primavera.

Recolección. Antes de que las flores se abran por completo se recoge la planta entera o las cabezuelas y se secan para confeccionr infusiones.

Anthemis

A. nobilis. Véase Chamaemelum nobile. A. n. 'Flore Pleno', Véase Chamaemelum nobile 'Flore Pleno'.

A. n. 'Treneague'. Véase Chamaemelum nobile 'Treneague'.

ANTHOXANTHUM

(Grammáceas/Poáceas)

Diversas especies de este género producen un aroma a heno recién cortado a causa de los glicósidos de cumarina que contienen. Si la hierba cortada se humedece o fermenta, aquéllos se descomponen, convirtiéndose en dicumarol. Éste es un compuesto tóxico utilizado en el veneno para ratas, pero es importante en medicina como anticoagulante.

A. odoratum

p. 85

PARTES UTILIZADAS Flores

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática que estimula la circulación y alivia dolores y espasmos. USOS DE LA HIERBA

AROMÁTICOS Las flores secas se añaden a arregios florales y popurrís

MEDICINALES Uso interno, como loción nasal contra la fiebre de heno. Uso externo: para dolores articulares, sabañones, agotamiento nervioso e insomnio.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Natural Resistente Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera, por división en otoño o primavera. RECOLECCIÓN Las flores se recogen al abrirse y se secan para decoración o tinturas.

ANTHRISCUS

(Umbel(feras/Apiáceas)

A. cerefolium es una hierba culinaria indispensable, usada desde la época romana. Su uso medicinal es fundamentalmente como hierba «tónica primaveral», pero en la actualidad su uso es escaso. Según la herborista Juliette de Baïrach Levy, es bueno para «la falta de memoria y la depresión mental» (Herbal Handbook for Everyone, Londres, 1972).

A. cerefolium (perifollo)

p 85

PARTES UTILIZADAS Hojas. CARACTERISTICAS Hierba amarga aromática de sabor anisado que actúa como tonico curativo, en especial para functiones hepaticas y renales y como expectorante USOS DE LA REERBA CULINARIOS Las hojas se añaden a platos de huevos, patatas o pescado, en especial en la cocina francesa. Es un ingrediente exencial en salsas ratigote o a lasfinas hierbas El delicado sabor anisado no resiste una cocción prolongada ni el secado; por ello, el perifollo suele añadirse justo antes de servir. También se usa en ensa adas o como aderezo, pseado o en ramitos. MEDICINALES Uso interno: retención de fluidos, reumatismo, eczemas e ictericia. Uso externo: conjuntivitis, párpados inflamados y hemorroides.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo neo

liviano que conserva la humedad en sombra parcial. Propagar por semillas en intervalos de 3 4 semanas desde principios de primavera a principios de otoño. entresacar dejando 20 cm de separación. Para obtener una cosecha invernal en regiones trías, el perifollo puede protegerse con campanas o cultivarse a cubierto mínimo 7-10 °C A temperaturas elevadas y en sitios secos y soleados germina prematuramente. Las sem ilas sólo son viables durante más o menos un año. Se dice que es perifollo da un sabor más picante a los rábanos. plantado junto a éstos; también se supone que

repele habosas Recolección. Las hojas se cortan antes de la floración y se usan frescas. Si fuese necesario almacenarlo, es mejor congetar que secar

protege las lechagas de hormigas y áfidos y que

APHANES

(Rosáceas)

Aunque en una época servía como hierba para ensaladas y se embutía, actualmente es raro consumit A. arvensis, aunque sigue teniendo importancia como hierba med cinal.

A. arvensis

PARTES UTILIZADAS HOJAS

CARACTERISTICAS Hierba astringente de efectos diureñoss que alivia los tejidos irritados o inflamados USOS OF LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno cálculos renales y biliares y dolencias renales y hepáticas crómeas. Se suele ein in nar concesps, de 19 ituns a licase y 230 is Cyticus scoparius (véase p. 271) para dolencias renales y de la vejiga, y con Althaea officinalis (véase p. 236). para aumentar el efecto emoliente en los cálculos biliares

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado soleado o parcialmente sombreado. A arvensis tolera suelos pedregosos o de grava y condiciones tanto ácidas como alcalinas. Propagar por semillas en tiempo seco.

RECOLECCION Las hojas se recogen a principios de verano y se consumen frescas o secas en infusiones, extractos líquidos y tinturas. También se pueden congelar

APIUM

(Umbelíferas/Apiáceas)

A. graveolens ha servido como alimento y aderezo desde épocas remotas; estaba presente en la tumba de Tutanjamon (h. 1370-52 a.C.). El apio cultivado (A. g. var. dulce), con sus tallos pálidos suculentos y sabor suave, se desarrolló durante el siglo xvii en Italia y se hizo popular en el resto de Europa y América del Norte en el siglo xix.

A. graveolens (apio)

p. 85

Partes utilizadas Plunta completa, raíces, semillas, aceite

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, amarga y tónica que reduce la presión sanguínea, alivia

la indigestión, estimula el útero y tiene efectos

dauréticos y antiunflamatorios. También se ha informado acerca de

efectos sedantes y atrodisiacos

USOS DE LA HIERDA

CULINARIOS El apio silvestre no

suele usarse para fines culmarios por su amargor y toxicidad en grandes cantidades-, aunque las semilias pueden usarse en pequeñas cantidades para aderezar sopas y guisos, o mezcladas con sal deshidratada como concumento.

MEDICINALES Uso interno osteoartritis, artritis reumatoide, gota e inflamación de las vías urinarias. Uso externo infecciones de hongos y tumores (aceite). Se suele combinar con Menvanthes irifoliata (véase p. 312) y Guaiacum officinate (véase p. 290) para dolencias reumáticas, y con Turaxacum officinale (véase p. 360) para alimentar su potencia. En la medicina ayurvédica se emplea internamente para asma, bronquitis, hipo y flatulencia, y como tónico nervioso estimulante. No se administra a mujeres embarazadas.

DISARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo. Resistente Suelo neo vi húmedo en lugar protegido al sol o sombra pareial Tolera suelos salinos. Propagar por semillas en primavera a 13-16 °C. A. graveolens está menos expuesto a plagas y enfermedades que la variedad cultivada, pero puede safrir daño por babosas, lombrices del apie, manchas en las hojas y varus mosaico. A. graveolens fruta mejor en un clima cálido y puede sufrir daños por heladas severas. Las semillas vendidas para el cultivo pueden estar tratadas con fungicidas y no deben usarse con fines medicinales Recolección Las plantas completas se cosechan durante la frutación y se licuan para extraer zumo. Las raíces se recogen en otoño y se usan frescas o secas en tinturas. Las semillas se recogen maduras en otoño y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos o polvos, o se destilan para obtener aceite.

APOCYNUM

(Apocináceas)

Tanto A. cannabinum como

A. androsaemifolium se usan medicinalmente; sus características similares eran conocidas por los nativos de América del Norte mucho antes de que aparecieran en el Dispensatory of the United States como «sustituto del digital en el tratamiento de las enfermedades cardíacas crónicas».

A. cannabinum

p. 85

Partes utilizadas Rizomas, raíces
CARACTERÍSTICAS Hierba desagradablemente amarga, estimulante e irritante que actúa sobre el sistema cardíaco, respiratorio y urinario, y en el útero. Tiene efectos diuréticos y expectorantes, aumenta la sudoración y provoca vómitos

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: infartos, fiebres intermitentes y tumores. Los Cherokees lo usaban para dolencias renales. Uso externo: verrugas venéreas y alopecia. De uso mierior sólo para facultativos.

ADVERTENCIA En algunos países, sujeta a restricciones legales,

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo húmedo bien drenado, soleado. Propagar por semillas en otoño, por división en otoño y primavera. En las regiones cálidas las semillas requieren estratificación y exposición a las heladas para una germinación exitosa. Recolección El rizoma se recoge en otoño después de la germinación y se seca para decocciones, extractos liquidos, polvos y tinturas.

Advertencia Su consumo es tóxico

AQUILARIA

(Euforbiáceas)

A. malaccensis es valorada en toda Asia por su madera decorativa de grano fino y su aroma a sándalo. Tiene una tradición de uso prolongada en la medicina china, ayurvédica y unani. Entre las especies similares está la china A. sinensis, cultivada como sustituto de A. malaccensis, y A. crassna de Camboya.

A. malaccensis, sin. A. agallocha (agáloco)

p. 86

Partes utilizadas Corteza, madera, resina Características Hierba astringente, estimulante y tónica que altivia espasmos, en especial del sistema digestivo y respiratorio y reduce la fiebre Usos de la Hierba

CULINARIOS Usado en Malasia para condimentar curry, MEDICINALES Uso interno: dolencias digestivas y bronquiales, fiebres y reumatismo (corteza, madera) COMERCIALES Perfumería e incienso (resma). La madera se talla como engarce para piedras preciosas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cuitivo. No resistente. Sueto rico en humus bien drenado en sombra parcial muy húmedo, mínimo a 15-18 °C. Propagar por semillas maduras a 19-25 °C. Las semillas son de vida corta y tardan 15-30 días en germinar. Los árboles jóvenes se plantan

 en el exterior cuando miden 60-80 cm de altura en un lugar sombreado.

RECOLECTIÓN El meollo y la certeza se recogen de árboles de al menos 50 años de edad y se secan para decocciones o se destilan para obtener resina

ARALIA

(Araliáceas)

Diversas aralias de América del Norte fueron adoptadas como hierbas medicinales por los colonos, que aprendieron sus usos de las tribus nativas. Los Ojibwa hacían cataplasmas de A. racemosa y Asarum canadense (véase p. 244) para fracturas. La primera también servía como infusióm para aliviar partos e irregularidades menstruales. Diversas tribus tomaban A. nudicaulis para aliviar la tos. A. spinosa y A. hispida también se tomaban como tónico y para aumentar la sudoración En la medicina tradicional china A. sinensis se usa como hierba calorífera calmante para la artritis reumatoide.

A. nudicaulis

p. 86

PARTES UTILIZADAS Raices

CARACTERÍSTICAS Hierba tónica, diurética y curativa que reduce la fiebre

USOS DE LA HIERBA

COUNARIOS Es una infusión de sabor agradable.

MEDICINALES Uso interno: tos y como tónico purificador de la sangre. Uso externo: forúnculos, artittis y edemas. Es importante en homeopatía para la cistitis

A. racemosa

p. 8

PARTES UTILIZADAS RIZOMAS, raíces.

CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, picante y tónica que actúa como alterante. También reduce la fiebre y tiene efectos diuréticos y expectorantes.

USOS DE LA RIERBA

MEDICINALES Uso interno: dolencias hronquiales, enfermedades reumáticas, gota, enfermedades cutáneas y envenenamiento de la sangre. Uso externo: llagas e inflamaciones. Considerada como rejuvenecedor en la medicina ayurvédica.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural (A. nudicculis). Ornamenta (A. racemosa). Resistente. Suelo rico y humedo en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera; por división en primavera

RECOLECCIÓN El rizoma se recoge en otofio y se seca para confeccionar extractos líquidos, decocciones, polyos, infusiones y cataplasmas

ARCTIUM

(Compuestas/Asteráceas)

A. lappa tiene diversas variantes, algunas clasificadas como especies diferentes. Los diversos tipos tienen un uso similar en la medicina europea tradicional. Además, en Japón el bárdano se cultiva para cosechar sus raíces. El cultivar más conocido es A. l. 'Gobo' (gobo es el término japonés para «bárdano»), una planta más pequeña que la especie, de raíces tiernas parecidas a las chirivías, cultivadas para un uso culinario.

Partes utilizadas Tallos, raíces, semillas (mu bang zi).
Características Hierba alterante, de
follaje amargo y raíces dulces
mucilaginosas, que reduce
inflamaciones y controla
infecciones bacterianas
Hace poco que se ha
demostrado que los extractos
de sem ilas reducen el nivel de
azácar en sangre
Lsos de la alerra

CULINARIOS Los tallos de las hojas jóvenes se raspan y cocinan como el apio. Las raíces se consumen crudas en ensaladas, se coc nan como las zanahorias o se añaden a frilos

MEDIC NALES — Uso interno enfermedades cutáneas o condiciones inflamatorias causadas por toxicidad crónica (en especia, eczemas, psoriasis, reumatismo, gora, forúnculos y lagas). Se suele combinar con Rumex crispus (vénse p. 344) o Trifolium pratense (véase p. 364). En la medicina tradicional china las semillas son utilizadas con fines similares y para tratar resfriados, neumanías e infecciones de la garganta.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural Resistente Suelos húmedos
neutrales a alcalinos soleados o en sombra ligera
Propagar por semillas en primavera, A Juppa
germina con faculdad

RECOLECCIÓN Los tallos de hojas jóvenes se cortan en primavera como hortalizas. Las raíces se recogen en otoño y se usan frescas como hortaliza o secas en decocciones, extractos líquidos, tabletas y tinturas. Las semillas se recogen maduras para usar en decocciones.

ARCTOSTAPHYLOS Gayuba (Ericáceas)

A uya-ursi contiene hidroquinonas, en especial arbutina, que es fuertemente antibacteriana. Es eficaz sobre todo contra Klebsiella y Escherichia coli, asociadas a las infecciones urinarias.

A. uva-ursi (gayuba) Partes utilizadas Hojas,

p. 86

CARACTERISTICAS Hierba astrongente ant.bacteriana que es un antiséptico unnano eficaz, posiblemente con agun efecto diurético. 1 SOS DE LA HIERBA MEDICINALES Use inter or infecciones arinarias (en especial cishtis) y vaginitis. Sc suele combinar con Althaea officinalis (véase p. 236). Etymus repens (véase p. 277), Zea mays (véase p. 372) y esps. de Agathosma (véase p. 230). Recientemente se ha descubierto su utilidad en el tratamiento de la cistifis en paraplépeos: una condición recurrente, que suele res statse a los antibióticos convencionales. Contiene sustancias irritantes y no se administra a embarazadas, n ñas o enfermos del mitón

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo humedo turboso o arenoso soleado o en sombra parcial
A. uva ursi requiere condiciones ácidas (pH 5); las plantas cu tivadas en recipientes requieren compost ericáceo. Propagar por semillas sembradas

frescas en una mezcla de turba y arena en otoño, por acodos de ramas largas a principios de primavera; por esquejes semimaduros con púa en verano. RECOLECCIÓN Las hojas se recogen de manera individual durante primavera y verano y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos, saquitos de infusiones medicinales y tabletas.

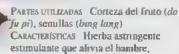
ARECA Areca

(Palmas/Arecáceas)

En el sudeste asiático la costumbre de masticar «nueces» de betel es común. La semilla dura se rebana, se mezcla con trozos de tima y especias, se envuelve en una hoja de *Piper betle* (véase p. 329) y se mastica. Para preparar y almacenar las mascadas de betel se emplean cuchillos y recipientes elaboradamente decorados. Las semillas de betel contienen taninos y alcaloides que estimulan la salivación, aceleran las palpitaciones y la respiración y suprime el hambre; también ofrece una protección eficaz contra las lombrices intestinales. Contienen un pigmento que enrojece la saliva y vuelve los dientes negruzcos.

A. catechu (nuez de betel)

p. 86



molestias intestinales y cansancio. Mata parásitos intestinales y otros patógenos, y tiene efectos diuréticos y laxantes.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Sobre todo en veterinaria para expeler tenias. Uso interno: en la medicina tradicional china, para destrutr parasitos intestinales y para disenterías y malaria (semillas), como laxante en estrefirmientos con flatulencia e hinchazón y como diurético en edemas (corteza). En exceso provoca salivación profusa, vómitos y estupor ADVERTENCIA. En algunos países, sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Cultivo. No resistente Suelo húmedo
bien drenado soleado, mínimo 16 °C Propagar por
semillas en primavera a 24-27 °C.
Recolección Los frutos se recogen maduros y se
secan para su uso en decocciones y extractos
líquidos, o en polvo.

ARISAEMA (Aráceas)

En común con otros miembros de la familia de Aroideas (Aráceas), las arisaemas contienen cristales de oxalato de calcio, que provocan irritaciones bucales y de garganta si la planta se consume cruda, y en los ojos en un contacto accidental. En la medicina tradicional china se preparan tres compuestos diferentes a partir de los tallos bulbosos: tran nan xing (secado al sol); shi nang xing (cocidos con jengibre crudo) y dan nan xing (preparados con bilis de buey). En China el término nang xing se refiere a los tallos

bulbosos de diversas especies, incluyendo los de A. amurense y A. heterophyllum, que tienen propiedades similares a A. consanguineum. La hierba apareció en la medicina china en una fecha tardía: la primera mención fue en 1765, durante la dinastía Qing, Aunque es venenosa consumida fresca, los nativos de América del Norte comían A. triphyllum; destruían las toxinas o asando los tubérculos o apisonándolos con agua antes de secarlo para hacer harina. El aspecto y tamaño de A. triphyllum varía mucho y algunos botánicos consideran las principales variantes como especies separadas, como A. atrorubens y A. stewardsonii, o como subespecies.

A. consanguineum

p. 87

Partes utilitzadas Tailos bulbosos (nan xing).

Características Hierba acre e irritante que actúa como expectorante y relaja las convulsiones, informes recientes habían de algunos efectos anticancerígenos. Usos de La Hierba

MEDICINALES Uso intertto: tos con flemas profusas, tumores, cáncer de cuello del útero, epi epsia, tétano y dolencias con convulsiones y espasmos

A. triphyllum

p. 87

PARTES UTILIZADAS Tallos bulbosos CARACTERÍSTICAS Hierba acre antiséptica de efectos expectorantes que aumenta la sudoración Usos de La Hierba

MEDICINALES Uso interno remedio tradicional de América del Norte para el asma, tos convulsa y bronquitis. Uso externo reamatismos, forúnculos y picaduras de serpientes. Los pueblos nativos empiean raíces secas envejecidas, ya que son menos acres pero conservan los ingredientes activos. Los Pawnee y los Hopi usaban raíces secas en polvo disueltas en agua como anticonceptivo; aumentando la dosis y la temperatura del agua inducían una estertidad permanente

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo húmedo bien drenado rico en humus en sombra moteada Propagar por acodos de tallos bulbosos mientras están mactivos. Éstos se pudren con exceso de humedad o frío Mientras las plantas están mactivas es follaje nuevo puede ser dañado por heladas primaverales RECOLECCIÓN. Los tallos bulbosos se recogen en otoño o invierno mientras las plantas están mactivas, y se secan para usar en decociones.

ADVERTENCIA. Todas las partes son dañinas para el consumo. Intrante de piel, ojos y membranas mulcosas.

ARISTOLOCHIA Aristoloquia (Aristoloquiaceas)

Los nombres comunes de la aristoloquia se refieren al uso de diversas especies en la medicina tradicional para infecciones de posparto y picaduras de serpientes. Estos usos podrían tener su origen en la Doctrina de Signaturas medieval, que declaraba que el color o el aspecto de una hierba indicaba su propósito. Se consideraba que las flores de la aristoloquia se asemejaban a un feto encogido o a una serpiente.

A.clematitis tiene una larga historia en su uso en partos: éste ya se registra en el antiguo Egipto. Tiene un gran parecido con Asarum canadense (véase p. 244) en sus características y usos. La primera mención de A. debilis aparece en antiguos textos médicos chinos alrededor del año 600 d.C. Los nativos de América del Norte valoraban A. serpentaria como remedio para picaduras de serpientes. Fue introducida en la medicina europea en el siglo xvit como remedio contra las picaduras de serpientes y las mordeduras de perros rabiosos. Después de las investigaciones modernas acerca de sus propiedades medicinales, estuvo en bogadurante los setenta y los ochenta; el resultado fue una recogida excesiva en la naturaleza y su escasez consiguiente. A. reticulata es una especie similar pero de mayor tamaño. Se utilizan diversas especies de aristoloquia en medicina, incluyendo A. indica, una hierba ayurvédica, que induce e. aborto; A. bracteata, utilizada en India y África tropical; A. longa de América del Norte, y A. rotunda, una especie de Europa meridional

A. clematitiv (asistoloquia larga)

PARTES UTILIZADAS RIIGES

CARACTERISTICAS Hierba aromática tónica, estimulante de, útero y antiinflamatoria, que controla las infecciones bacterianus y estimula la curación. USOS DE LA HIPRBA

MEDICINALES Uso interno: dofencias ginecológicas y obstétricas. H erba tóxica, recetada en dosis reducidas a corto plazo; no se administra a embarazadas. Sólo para uso de facultativos. Uso externo: infecciones y lesiones cutáneas y heridas (en especial picaduras de serpientes e mactos)

Advertencia. En algunos países, sujeta a restricciones legales

A. debilis

Perenne trepadora, resistente a -5 °C, altura y extensión I m bene tallos ramificados púrpura oscuro. Las hojas estrechas ovaco-triangulares miden 4-7 cm de largo y 5 em de ancho. Durante el verano aparecen flores solitarias, delgadas verde amarillentas en las axitas, segu dus de cápitalas globosas. Crece en las praderas bajas de China y Japón

PARTES L'ULIZADAS Raices (qing mu xiang), frutes (ma

CARACTERISTICAS Hierba de efectos antiinflumatorios y calmantes (raíces). También reduce la presión sanguínea, controla la tos, relaja espasmos bronquiales y acida como expectorante (frutox),

USOS OF DATE WHAT

MEDICINALES Uso interno, artralis, heridas purulentas, hipertensión, picaduras de insectos y serpientes y dolencias gástricus con edema (raíces), asma, toses húmecas, bronquitis, hipertensión y hemorroides (frutos). Sólo para aso de facultativos ADVERTENCIA En algunos países, sujeta a restricciones egales

A. serpentaria (serpentaria virginiana)

Perenne, resistente a 5°C, altura y extensión 10-45 cm, de tallos verticales en zigzag y hojas delgadas acorazonadas de 4-15 cm de largo-A principios de verano aparecen flores soh arias o en ramillete, marrón púrpuras, de alrededor de 1 cm de largo y en forma de S en la base de la planta, seguidas de cápsulas duras de 1 cm de grosor. Crece en bosques secos del este y del sur de los EE. UU PARTES UTILIZADAS Raíces.

Características Hierba amarga aromática y tónica que provoca la sudoración, es antiinflamatoria y actúa como duarético

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno, reumatismo, gota, atritis provocada por fiebre, neumonia, tifus y mataria. Uso externo-pleuresía, herpes y heridas de cicatrización lenta. Es un componente de diversos tónicos patentados. para la circulación, la piel y los riñones. Sólo para uso de facultativos.

Advertencia. En algunos países, sujeta a restricciones.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental (A. clemantis) Cultivo (A. debilis). Recogida en la naturaleza (A. serpenturia). Resistente a las heladas (A. clematitis: resistente). Suelo bien drenado. solcado o en sombra parcial, o a cubierto en regiones frias. Propagar por semillas en primavera a 13-16 °C; por esquejes semimaduros en verano, por división a principios de primavera a otoño, por acodo en otoño. Actarar los desarrolfos del año antenor o podar dejando dos o tres nudos a finales de invierno. Los áfidos, las moscas blanças o las arañas rojas pueden atacar el folfaje de las plantas a cubierto. Recolección Las raíces se recogen en otoño, los frutos cuando maduran; éstos se secan para confeccionar extractos líquidos, decocciones, polvos y tinturas. Advertencia Es tóxica al consumo.

ARMORACIA

p. 87

(Crucíferas/Brasicáceas)

A mediados del siglo xvii, tanto en Gran Bretaña como en Francia se había difundido el gusto por la salsa de rábano, que en la actualidad es popular en el mundo entero.

A. rusticana, sin A. lapathifolia, Cochlearia armoracia (rábano rusticano)

PARTES UTILIZADAS Hojas, raíces CARACTERISTICAS Hierba muy picante estimulante que controla infecciones bacterianas y reduce la fiebre aumentando la sudoración; es diurética e irrita los tejidos, provocando un aumento localizado de la circulación.

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Las hojas jóvenes frescus tienen un sabor suave y agradable, son excelentes en ensaladas y bocadillos, enespecial con arenque ahumado La rafz fresca se ralla sola o con manzana como condimento para pescados, o con vinagre y nata para acompañar carnes asadas, pollo frío o huevos duros Las salsas de rábano pueden calentarse suavemente, pero la cocción destruye los aceites volátiles picantes.

MEDICINALES Uso interno. debilidad general, artritis, gota. ciálica, infecciones respiratorias y urmarias y liebres frfas En exceso puede provocar vómitos y respuestas alérgicas. No administrar a pacientes con ulceras estomacales o

problemas de la tiroides. Uso externo, como catapiasma para heridas infecciosas, pleuresía, artritis y pericarditis. Varianti

A.r. 'Varlegata', p 87

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo (A. rusticana). Ornamental (A rusticana 'Variegala') Resistente Saelo bien drenado soleado o en sombra parcial, Propagar por división en otoño o a principios de primavera, por semillas sembradas in sau y aclaradas a 30 cm deseparación. Las plantas viejas son propensas al vírus mosaico y las manchas de hojas. Es d ffeil erracicar el rábuno rusticano bien estab ecido porque los trozos de raíz que permanecen en el suelo se convierten en plantas nuevas. Se dice que protege a las patalas contra los escarabajos Colorado. Recolección Las hojas se recogen en primavera y se usan frescas. Las raíces, en otoño, y se usan frescas con fines culmanos y como cataplasmas o jarabes, o se maceran en vingres y miel con fines medie nales.

ÁRNICA

(Compuestas/Asteráceas)

Se almacena a bien en arena hameda

A.montana ha sido un remedio popular en Alemania y Austria desde hace mucho tiempo, en especial para morados, torceduras y dolencias cardíacas; parece que en la vejez, Goethe (1749-1832) tomaba té de árnica para la angina. Las investigaciones recientes han demostrado tanto sus efectos terapéuticos como su toxicidad En Alemania su uso para dolencias cardíacas sigue siendo extenso, pero en el Reino Unido sólo está permitido su uso externo y en EE. UU, se lo considera peligroso, La explotación y la recogida en la naturaleza de A. montana puede estar sujeta a medidas administrativas.

A. montana (árnica) p. 87 PARTES JTILIZADAS Flores. CARACTER STICAS Hierba aromatica, amarga y astringente que estimica el sistema. inmunológico y el corazón, alivia dolores e inflamaciones y curalas micosis e infecciones. bacterianas. USOS DE LA HIERBA MEDICINALES Uso interno. tralamiento a corto plazo de infartos y dolene as de las arterias coronarias. Sólo para uso de facultativos. Uso externo, en embrocaciones cremas (suele combinarse con Hantamelis virginuna, včase p. 291) para descoyuntamientos, torceduras, morados, sabañones y varices ulceradas y como gárgara. Su uso externo puede provocar dermatitis por contacto, y el interno. postración. Estos efectos secundarios no se hacen

presentes en los preparados homeopáticos que ayudan a

Advertencia. En algunos países, sujeta a restricciones

la cicatrización después de un accidente

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo, Resistente. Suelo bien
drenado, noo en humas y ácido soleado. Propagar
por semilías en otoño (las regiones poco frías
requieren estrat ficación); por división en primavera.
Reculacción Las flores se recogen cuando se abreo
por el impieto y se utilizan secadas en creams,
infusiones, embrocamientos y tinturas

ARTEMISIA Ajenjo (Compuestas/Asteráceas)

Muchos ajenjos tienen usos medicinales y comprenden algunas de las hierbas más amargas conocidas. A. abrotanum abrótano) se cultiva desde tiempos remotos para repeter insectos y contagios. Era un ingrediente popular de los ramilletes de flores que se llevaban para evitar las infecciones y tos olores desagradables; en linglaterra, hasta el siglo xix, se colocaba un ramillete de abrótano y ruda en el tribunal para evitar el contagio de la fiebre carcelaría del reo. Otro uso tradicional era como una cura para la calvicie.

A. absinthium (ajenjo) ha sido un remedio

casero desde la época bíblica, su amargura

se convirtió en una metáfora de las consecuencias del pecado: «Porque los abios de la extraña destilan miel, y su paladar es más blando que el aceite. Mas su fin es amargo como el ajenjo, agudo como cuchillo de dos filos» (Proverbios 5:3-4). El aceite esencial de ajenjo era un ngrediente del ajenjo, un aperitivo alcohólico fabricado por Henri Pernod en 1797. En el siglo xix el consumo de ajenjo se convirtió en un problema serio, tanto en Europa como en EE. UU. El uso de aceite de ajenjo fue prohibido en varios países, comenzando por Suíza en 1908, después de que se descubriera que el contenido de tuyana es adictivo: su exceso provoca a ucinaciones y lesiones del sistema nervioso. Los sucesores actuales del ajenjo, el vermut y el anís, no contienen tuyana,

aunque se siguen fabricando licores de

España, Absinthium, el nombre de la

ajenjo ilegales en el sur de Francia. Italia y

especie, significa «carente de dulzor» y se

reflere a su sabor intensamente amargo. Se

creía que la hierba aumentaba las funciones

mentales. A. dracunculus (estragón) se conocía como hierba dragonera: una cura para picaduras venenosas, de allí el nombre de la especie. A. d. subesp. dracunculoides Lene un aspecto similar pero es más resistente y su sabor es picante y menos agradable.

A. vulgaris (artemisa) tuvo su importancia en tiempos de los druidas y los anglosajones; era una de las nueve hierbas utilizadas para alejar el mal y los venenos. Se la conocía como «madre de las hierbas» y estaba asociada a la hechicería (religiones

de diosas antiguas) y los ritos de fertilidad. En los escritos griegos y romanos del siglo I la hierba se menciona con frecuencia; también aparece en la literatura médica china que se remonta al año 500 d.C. Se dice que los romanos la plantaban junto a los caminos para que los soldados la introdujeran en sus sandahas durante las marchas largas. Tanto la planta como su reputación como alivio para pies doloridos persistió. Otros ajenjos de usos medicinales incluyen A. afra, empleada en el sur de África para problemas digestivos y menstruales y enfermedades febriles; A. anomala, que se usa externamente en China para quemaduras e inflamación cutánea; A. cina se emplea en homeopatía contra las fombrices de los niños, ya que tiene un alto contenido de santonina, una sustancia que sirve para expeler los ascárides; A. pallens, una especie india fragante, usada en perfumería, condimentación y rituales, y A. tilesii, que tiene características similares a la codeína, usada por los nativos de América del Norte ADVERTENCIA Las artemisias, y los extractos extraídos de éstas, como el cineol y la santonina, están sujetas a restricciones legales en algunos países.

A. abrotanum (abrótano)

p. 88

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy aromática amarga, que mejora la función digestiva y bepática, estimula el flujo menstrual y el útero, reduce la fiebre, relaja los espasmos y destruye las lombrices intestinales. Se supone que estimula el crecimiento capilar.
Usos de la ilibra y

MEDICINALES Uso interno: menstruaciones retrasadas o dolorosas (se suele combinar con *Chamaelirium* luteum, véase p. 258), falta de apetito y

luteum, véase p. 258), falta de apetito y mala digestión, ascárides infantiles y pérdida del cabello. No se administra a embarazadas. Uso externo sabañones, extracción de astillas, dolores ciáticos, hinchazones y pérdida del cabello.

COMERCIALES Las hojas se usan en saquitos y polvos para repeler pobllas y projos.

A. absinthium (ajenjo)

p. 88

PARTES L'ILLIZADAS Planta completa, hojas CARACTERISTICAS Hierba aromática, diurética y amarga de efectos antiinflamatorios, como tonificante hepático, del sistema digestivo y nervioso. Estimula el útero y expele tombrices intestinales 4'sos de LA HIERBA

MEDICIALES Uso interno como digestivo, para aumentar el apetito, las dolencias biliares y los ascárides. Se toma en pequeñas dosis y sólo a corto plazo. No se administra a nuños ni embarazadas. Uso externo; contusiones y picaduras.

VARIANTE

A. a. "Lambrook Silver", p. 88.

A. annua

p 88

Partes utilizadas Planta completa (quig hao)
Características Hierba aromática antibacteriana que
destruye parásitos de la malaria, reduce la fiebre y
controla las bemorragias
Usos de la siessa.

MEDICINALES Uso interno enfermedades febri es, en especial maiaria e infarto. Uso externo: hemorragias nasales, urticarias sangrantes y llagas, Investigaciones recientes en Tailandia demuestran que A annua, en el preparado Artesunate, es un remedio para la malaria eficaz contra las cepas resistentes a las drogas.

A. arborescens

p 88

Partes utilizadas Hojas. Caracti rísticas Hierba aromática Usos de la Hierba

AROMÁTICOS Las hojas se usan frescas o secas er ramitos de merhas

A. capillaris

p. 88

Partes utilizadas Hojas, retoños (yin chen han). Caracteristicas Hierba amarga, aromát ca y diurética, tonificante del hígado y la vesícula biliar; reduce a fiebre

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: internoia, hepat tis, delencias de la vesfoula biliar y enfermedades febriles.

A. caucasica, sin. A. assoana, A. lanuta, A. pedemontana

p 8

PARTES UTILIZADAS Hojas, aceste CARACTERISTICAS Hierbu amarga, calorífera y aromát ca estimulante del sistema digestivo y es útero, que actua como diurético, reduce la fiebre y destruye lombrices intestinales.

USOS DE LA HIERBA

Culinanos Las hojas se emplean en la cocina, en especial para condimentar platos de pollo y huevos, salsas, cundimentos para ensaladas y mostazas.

Medicinales Uso interno: mala digestión, indigestión y lombrices infantiles. No se administra a embarazadas. Uso externo reumatismo y dosor de muelas. En aromoterapia para problemas menstruales y digestivos.

Comerciales El accite se emplea en condimentos comerciales, perfumeria y detergentes

A. d. subesp dracunculaides, p 89

n len

A. lactiflora

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos floridos.

CARACTERISTICAS Hierba amarga, aromática y tóbica.

Usos de la merba

Arománicos Las nojas y los tallos floridos se emplean en ramitos de hierbas

MEDICINALES Remedio chino tradicional para delencias menstruales y hepáticas.

A. ludoviciana

p. 89

Partes UE.../ADAS Hojas, tallos floridos Características H.erba aromática. Usos de la allerba

AROMÁTICOS Las hojas y los tallos se emplean en ramitos de hierbas

VARIANTS

A. I. 'Silver Queen', p. 89

A. pontica

vermus

p. 89

PARTES UTBIZADAS Hojas
CARACTERÍSTICAS Similares a las
de A. abxinthium, pero más
celicada.
LSOS DE LA HIERBA
COMERGIALES Sobre todo como
aromatizante de vinos (en
especial en Alemania) y



A 'Powis Castle'

Partes utilizadas Hojas Caracter sucas Hierba atomática Usos de la hierba

Arománicos Las hojas se usan secas o frescas en ramitos de hierbas

A. vulgaris (artemisa)

p. 89

Partes Julizadas Hojas (a) ye)
Características Hierba amarga, atomática y tónica que actúa como estimulante digestivo, diurético y tónico nervioso; aumenta la sudoración. Estimula el útero y expele parás tos intestinales.

JSOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Uno de los escasos ajenjos apetitosos usado en recetas trad cionales (en especial en el Reino Unido, Alemania y España) en platos de anguitas o carpas y en rellenos para gansos, patos, cerdo o caza. MEDICINALES Uso interno, depresiones con falta de apetito, dispepsia, infestaciones de ascárides y tenias y dolencias menstruales (en Occidente sobre todo como estimulante de la menstrusción; en Oriente para controlar hemorragias uterinas y amenazas de aborto). En la medicina tradicional china, la hoja seca comprimida, conocida como moxa, se quema brevemente sobre la piel para calentar los puntos de acupuntura en los casos de restriados internos. En medicina ayurvédica surve sobre todo para el sistema reproductor femenino, dolencias nerviosas y como loción desinfectante para micosis. No se administra a embarazadas ni lactuntes.

VARIANTE.
A. v. 'Variegata', p. 89

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental (A abrotanum, A a. 'Lambrook Silver', A. caucustea, A lactifloro, A.t. Grupo Guizhou, A. ludovictuna, A. l. 'Silver Queen', A pontica, A vulgaris 'Variegata'); cultivo (A vulgaris). Resistente Ornamental tA arborescens, cultivo (A dracunculus). Semirresistente, Ornamental (A absinthium, A annua A. Powis Casile', A. capillaris), recogida en la naturaleza (A. dracunculus, subesp. dracunculoides). Resistente a las heladas Suelo bien drenado neu.ral a ligeramente alcalino soleado. A. absinthium, A.a 'Lambrook Silver' y A ludoviciana toleran la sequía. A. lactiflora

prefiere un suelo neutral a ácido y tolera una sombra ligera. La resistencia varía según la especie, A dracunculus requiere protección en inviernos fríos. Propagar por semillas en primavera (anuales y A d. subesp. dracunculoides;, por esquejes semimaduros en verano (especies arbustivas, por división en otoño o invierno (perennes). En primavera podar las especies arbustivas a ras del suelo o eliminar tallos muertos y recortar para dar forma. El follaje puede ser atacado por la roya RECOLECCIÓN Plantas completas (A. absinthium, A annua) se cortan cuando florecen, las horas se recogen antes de la floración. Todas las partes se secan para confeccionar decocciones, infusiones, polvos, tabletas y tinturas o para extraer aceite. A vulgaris se comprime en palillos para la moxibustión. Los tallos de A. lactiflora y A ludoviciana se cortan para un uso decorativo cuando se abren las flores. Los retoños se cortan en primavera y se usan frescos o secos en decocciones.

ASARUM

(Aristoloquiáceas)

Diversas especies de Asarum tienen usos medicinales. Además de A. canadense incluyen A. caudatum, del oeste de América del Norte, el ásaro (A. europaeum) del norte y este de Europa y el jengibre silvestre chino (A. sieboldii). Todos tienen propiedades y usos similares: como remedio estimulante calorífero para energías estancadas y resfriados. Ninguna sirve para reemmplazar al jengibre (Zingiber officinale, véase p. 373).

A. canadense

p. 89

PARTES UTILIZADAS RIZOMAS.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante, aromática y antibiótica, estimulante del sistema digestivo y respiratorio, y del útero; aumenta la sudoración. Actúa como diurético, expectorante y descongestionante. Usos de La Hierba.

MEDICINALES Uso interno; tos, asma, enfriamientos y dolencias reumáticas. Las mujeres de la tribu Pomo de América del Norte toman Asarum como anticonceptivo y en la medicina occidental se administra como regulador de la menstruación y como estimulante en partos complicados (pero no en etapas previas del embarazo). La tribu Ojibwa lo combinaba con Aralia racemosa (véase p. 240) en cataplasmas para fracturas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente Suelo bien
drenado húmedo, enriquecido con abono de hojas en
situación sombreada y protegida. Propagar por

división en primavera.

RECOLECCIÓN En otoño se recogen partes del rizoma y se secan para hacer polvos y decocciones.

ASCLEPIAS Algodoncillos (Asclepsidáceas)

A. tuberosa es extensamente considerada como uno de los mejores expectorantes vegetales. Tiene una función primordial en el tratamiento de la pleuresía. Antes de incorporarse a la farmacopea europea en el siglo XVIII, fue empleado por los americanos nativos durante más de 1.000 años.

A. tuberosa (algodoncillo)

p. 89

Partes utilizadas Raices.
Características Hierba
amarga tónica con sabor a
nuez, que aumenta la
sudoración, ahvia
espasmos y actúa como
expectorante
Hors ne la la laba.

Usos de la rierro, pleuresías, bronquitis, neumonías, asma, tos seca, gastritis, fiebres eruptivas, fiebres reumáticas, estados febriles en resfriados y gripes, y dolencias uterinas. En exceso provoca diarreas y vómitos. No se administra a embarazadas. Uso externo confusiones, heridas, úlceras y reumatismo.

DESARROLLO Y RECOLLECTIÓN
DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo seco, arenoso, neutro a ácido y soleado. Propagar por semillas en primavera a 15 °C; por esquejes de raíz en otoño o primavera. Puede ser atacada por el virus mosaico del pepino. A. tuberosa es sensible al movimiento y difícil de establecer
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y se asan frescas en jarabes o se secan para hacer compresas, polvos, decocciones, unguentos y tinturas

ASPALATHUS (Leguminosas)

El té que se prepara con las hojas secas y fermentadas de A. linearis tiene un sabor parecido al té oriental (Camellia sinensis, véase p. 252), pero es menos astringente gracias a su menor contenido en tanino. No contiene cafeína, pero su contenido en fluoruro es más elevado que el del té oriental, podría proteger contra la caries. Las investigaciones japonesas de los años 80 demostraron que A. linearis contiene una sustancia similar a la enzima superóxido dimustasa (SOD), un compuesto antioxidante considerado como retardador del envejecimiento

A. linearis, sin. A. contaminatus, Psoralea linearis p. 89

PARTES UTALIZADAS Hojas, talios.

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, de sabor agradable ligeramente astringente, benéfica para la digestión y antiespasmód co. Alivia algunos síntomas alérgicos y problemas cutáneos.

USOS DE LA HIERBA

CJUNARIOS Sobre todo en infusiones, como ben da refrescante, como base para sopas, salsas, zumos de frutas y para hornear. El extracto se usa localmente en licores (buchenbosch) y schnapps

MEDICINALES Uso interno, alergias, en especial eczemas, fiebre de heno y asma infanti. Uso externo: infecciones e irritación cutánicas

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO POr cultivo. Resistente a las heladas En arena ácida a pieno sol. Propagar por semilias en primavera, Recortar los extremos para estimular un desarrollo arbustivo. Podar severamente para controlar los desarrollos que surgen de la leña v. e.a. RECOLECCIÓN. Cortar las plantas a 35 cm de, suelo, fermentar y secar al sol para infusiones, extractos líquidos y lociones.

ASPARAGUS

(Liliáceas)

Hay diversas especies de Asparagus cuyos asos medicinales son similares. La mayoría contiene asparaguina, un diurético que da un olor característico a la orina de los que carecen del gen para descomponerla. La primera mención hecha de A cochinchinensis aparece en textos médicos cuinos en 200 d.C. A. officinalis ha sido

chinos en 200 d.C. A. officinalis ha sido cultivado como hortaliza y como hierba medicinal de efectos diuréticos y laxantes durante más de 2000 años. En común con muchas plantas medicinales populares, se le dio el nombre de officinalis para reconocer sus características «oficinales»: una planta con una larga trayectoria comercial como hierba medicinal. El nombre común de A. racemosus, shatavari, significa «la que posee cien manos» y se refiere al efecto rejuvenecedor de la hierba sobre los órganos reproductores femeninos.

A. cochinchinensis, sin. A. lucidus, Meanthium cochinchinensis

Penne may ramificada, resistente hasta 15 °C, de hasta ,5 m de altura y 1m de extensión, de cladodros lineales de 1 2 cm de largo, dispuestos solos o en pareja a lo largo deltallo. En verano aparecen ramificies de flores verde smanliento pálidas, seguidas de bayas verde blancuzcas pálidas de 7 mm de grosor. Crece en Japón, China y Corea cerca del mar

Partes UTILIZADAS Tubérculos (ttan men dong)
Características Hierba antibacteriana purificante, que
conrola la tos, alivia la congestión bronquial y la
inflatusción, actua como diurético y aumenta la salivación.
JSOS DE LA MIERBA

MERCINALES Uso interino, fiebres, debilidad, dolor de paganta, tos, rinitis, difteria, tuberculosis y bronquitis.

A. officinalis (esparraguera)

p. 90

CULNARIOS Los retoños jóvenes se cocinan a vapor y se sirven fríos o calientes como verdara y se muelen o se pican en sopas.
Medicinales Uso interior extitis, pie itis, enfermedades renales, teimatismo, gota y odema provocado por níarto. La asparagina se utiliza en atratamiento de la esoi y somiasis.

A. racemosus (shatavari)

p. 9()

PARTES LTELIZADAS RIZOMAS.

CARACTERÍSTICAS Hierba calmante y tónica que actúa procipalmente sobre el sistema digestivo, respiratorio y las órganos reproductores femeninos.

300 DE LA HERBA

MEDICAMEES Uso interno, infertifidad, pérdida de la libido, amenaza de aborto, problemas menopáusicos, inferacidez, úlceras estomacales, disentería e infecciones impunales. Uso externo, rigidez de las articulaciones y mello. La hierba más importante de la medicina

ayurvédica femenina, llamada ashwagandha (Withania sominfera, véase p. 371), es para los hombres. Los aborígenes australianos la usan internamente para problemas digestivos y externamente para llagas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo. Resistente (A racemosus: semirresistente). Suelo rico, ligero y bien drenado en situación soleada. Propagar por semillas en primavera, aclarar dejando 30 cm de separación, después dejando 1 m. Se suele adquirir A. officinalis como «corona» masculina mactiva de un año y se renueva después de diez. En regiones frías A. racemosus puede cultivarse como anual, proteger a cubierto en invierno. Los escarabajos de los espárragos pueden atacar los retoños y follaje nuevos. Recolección Los retoños jóvenes de A. officinalis se cortan cuando miden unos 23 cm de largo, de plantas establecidas, a finales de primavera, y se consumen frescos o en zumos con fines medicinales. Los rizomas y tubérculos se recogen cuando están mactivos y se hierven antes de secur para decocciones y polvos; los de A. racemosus se usan frescos para la disentería, se secan para hacer decocciones, polvos y aceites medicados.

Advertencia Las bayas son dañanas para el consumo.

ASPIDIUM

A. filix-mas. Véase Dryopteris filix-mas.

ASPIDOSPERMA

(Apocináceas)

Este género de América del Sur incluye unas ochenta especies de árboles siempreverdes. Su madera es excelente y su savia lechosa contiene alcaloides. Los contenidos en A. quebracho-blanco incluyen el afrodisíaco quebrachina o yohimbina, que también está presente en la no relacionada Pausinystalia yohimbe (véase p. 323). La corteza medicinal de A. quebracho-blanco llegó a Europa por primera vez en 1878; hacía tiempo que los nativos de América del Sur la empleaban como febrifugo. Quebracho, la palabra en castellano que significa «quiebrahachas», se refiere a la dureza de la madera. El quebracho blanco difiere del colorado (Schinopsis quebracho-colorado), que se utiliza como estimulante digestivo suave.

A. quebracho-blanco (quebracho)

Árbol no resistente siempreverde, de hasta 30 m de altura y 5-12 m de extensión, de corteza gruesa suberosa, ramitas jóvenes colgantes y hojas conáceas, de elípticas a lanceoladas de punta espinosa. Unas flores amanillas, fragantes, en forma de embudo, aparecen en racimos ramificados, seguidas de cápsulas leñosas que se parten y liberan diversas semillas aladas. Crece en selvas secas, sobre todo en Argentina.

PARTES UTILIZADAS Corteza.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga y tónica que estimula los sistemas respiratorio, circulatorio y génito-urinario, reduce la fiebre y es antiespasmódico.

L SOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: asma, bronquitis, enfisema y enfermedades febriles. En exceso provoca náuseas y vómitos. ADVERTENCIA En algunos países, sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural Suelo bien drenado a arenoso soleado, mínimo 15-18 °C. Se propaga por semillas cuando están maduras.

RECOLECCIÓN La corteza se recoge según necesidad y se seca para extraer alcaloides o usar en extractos liquidos

ASTER Aster

(Compuestas/Asteráceas)

Este género está compuesto por unas 250 especies de perennes rizomatosas y de raíz fibrosa, además de algunas anuales y bienales; está ampliamente extendido por América del Norte, África y Eurasia. Muchas son ornamentales. A. tataricus se cultiva en China con fines medicinales, pero es rara en Occidente. La primera mención aparece en la literatura médica china en h. 200 d.C.

A. tataricus

Perenne alta, resistente hasta 15 °C, altura 1.5-2 m, extensión 1-1,2 m, la base del tallo es gruesa y tiene hojas de pedúnculos largos, elípticas y velludas de hasta 20 cm de largo, con bordes dentados. En verano y otoño se abren corimbos de flores púrpuras o azules de superficte plana, de unos 5 cm de diámetro. Crece en praderas y junto a ríos en Asia oriental PARTES UTILIZADAS Raices (zi wan)

CARACTERISTICAS Hierba estimulante expectorante para el sistema bronquial que ayuda a curar infecciones.
Usos de La Hierba

MEDICINALES Uso interno: bronquitis crónicas y tuberculosis. Se suele tomar cruda junto con miel para aumentar el efecto expectorante

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo Resistente. Suelo húmedo soleado o parcialmente sombreado Propagar por esquejes de leña blanda en primavera, por división en primavera u oloño. Puede ser atacado por mildíu en condiciones secas

Recolección Recoger las raíces en otoño y consumir crudas o secas en decocciones

ASTRAGALUS

(Leguminosas)

Los astrágalos se usan tanto en medicina como para forraje y alimento en diversas partes del mundo. La goma tragacanto se recoge de al menos 20 especies, sobre todo A. gummifer, que se conocía y utilizaba en la Grecia antigua. A. complanatus se ha usado en China como tónico hepático y renal desde el siglo i d.C. Las raíces de A. membranaceus han proporcionado un tónico a la altura del ginseng a la medicina tradicional china.

A. gummifer (tragacanto)

Arbusto bajo siempreverde o semisiempreverde en forma de paraguas, resistente hasta -5 °C, altura y extensión 30 cm, de hojas pinnadas de tallos espisosos y racimos axilares de flores blancas plumosas tipo guisante de olor.

Crece en bosques elevados y praderas de Oriente Próximo, especialmente en Kardistán

PARTES LILLZADAS GOMA.

Caracteristicas Hierba mucilaginosa; recientemente se ha demostrado que estimula el sistema (amunológico y suprime tumores.

L SOS DE LA HERBA

COMERCIALES Se emplea principalmente como agente estabilizador y espesante (E413) en la industria alimenticia y farmacéutica, y en productos como la pasta dentfrica, el queso tratado y la pastelería

A. membranaceus

n 90

PARTES L'ITAZADAS Raíces (huang qt).

CARACTERÍSTICAS Hierba tónica dulce que estimula el sistema inmanológico, páncreas, pulmones, hígado, sistema circulatorio y urinario, y reduce los niveles de azácar en sangre y la presión sanguínea.

Usos de La Herba.

MEDICINALES Ingrediente importante de múltiples recetas chinas; combinado con AjOnje la polymorpho var.

sinensis (véase p. 238) para la mala circulación y energia baja y con Atractivindes macrocephala (véase abajo) y Ledebouriella seselo des para alergias y resfriados frecientes. También para diabetes, problemas renales, órganos prolapsados y erupciones cutáneas de curación enta

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo Resistente Suelo bien drenado soteado A. membranaveus prefiere suclos arenosos, ligeramente alcalinos. Propagar por semillas en primavera u otoño RECOLLICIÓN La goma se recoge de plantas de dos años de A. gummifer haciendo un corte en la base de

RECOLLECTION La goma se recoge de plantas de dos años de A, gummifer haciendo un corte en la base del tallo; se seca para usar como polvo. Las raíces de A membrande eus se recogen en otoño y se secan para hacer decocciones, polvos y unturas.

ATRACTYLODES

(Compuestas

Las siete especies se utilizan en la medicina tradicional china; la más importante es A. macrocephala. Además de sus propiedades tónicas, se dice que esta hierba calma un feto inquieto. El uso de A. chinensis también es amplio, sobre todo como tónico digestivo y para el glaucoma y la ceguera nocturna.

A. macrocephala

p. 90

PARTES CTI, PADAS Rizoma (her zhu), CARACTERISTICAS Hierba agridulee tónica que actúa principalmente sobre el sistema digestivo. Es diurética, reduce los niveles de azúcar en sangre y contro a las infecciones bacterianas.

LK IS DE LA HIERBA

MEDIC NALES Uso internor digestiones débiles y problemáticas; se suele combinar con Wolfiporia cocos (véase p. 372). Cadonopsis tangshen (véase p. 264) y Glycyrrhiza uralensis (véase p. 289) en tónicos patentados, y con Scutellaria batcalensis (véase p. 351) como tónico sanguíneo durante el embarazo

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO POr cultivo. Resistente Cualquier suelo bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por sentillas en primavera.

Recolección. Los rizomas se recogen en otoño y se

asan para usarlos en tónicos

ATRIPLEX Orzaga (Quenopodiáceas)

Las orzagas están estrechamente relacionadas con los sayones (esps. de Chenopodium, véase p. 259). La mayoría contiene grandes cantidades de saponinas, que en exceso resultan tóxicos. Se usan varias especies: la australiana A. nummularia tolera la seguía y los suelos salinos; los colonos primitivos la usaban como sustituto del jabón, como verdura y para curar el escorbuto y las enfermedades de la sangre. A. halimus, la portulaga de árbol aromática de África del Norte, se quema para producir un polvo antiácido. Varias de estas plantas son hierbas de tiesto, añadidas a un plato para resaltar su sabor o su valor nutritivo, pero es raro que se consuman como verdura sola. Una excepción es la A. patula europea, que se consume por sus hojas parecidas a las espinacas, que tienen un contenido elevado de vitamina C.

A. hortensis

(orzaga) p. 90

Partes CHLIZADAS
Hojas
CARACTERISTICAS Hierba
ligeramente irritante
estimuladora del metabolismo,
U 508 DE LA HIERBA

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS — Se puede consumir cruda o cocida, sola o con piras verduras como la espinaca.

MEDICINALES Uso interno evita la somnolencia.

A. h. 'Rubra', p. 90.

ixunta , p. 20.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural (A hortensis). Ornamental
(A. h. Rubra'). Resistente. Suelo bien drenado
soleado; crece bien en regiones costeras. Propagar
por semillas en otoño. A. hortensis y A. h. 'Rubra'
autogerminan con facilidad.
Recolección. Las hojas se recogen según necesidad y

ATROPA Belladona

se consumen frescas.

(Solanáceas)

A. belladonna tiene gran importancia en la medicina moderna y se cultiva ampliamente para la industria farmacéutica, sobre todo en Europa oriental. Al igual que otras especies de Atropa, contiene varios alcaloides que tienen una valiosa aplicación en medicina y una trayectoria macabra gracias a su uso por los envenenadores. El género da su nombre a uno de estos alcaloides, la atropina, que dilata la pupila del ojo. A. belladonna se aplicaba a la piel como «ungüento de brujo» para que el paciente quedara inconsciente antes de una intervención quirúrgica.

A. belladonna (belladona)

n. 91

PARTES L'ILIZADAS Planta completa, raíces.

CARACTERÍSTICAS Hierba narcótica que alivia espasmos, y



reduce las secreciones de a boca, los bronquios y el esiómago. Usos de la Hierba Medicinales. Uso internoasma, cá culos renales y

biliares, enfermedad de Park nson, infarto de, miocardio, hipotensión, hiperacidez, úlceras gásaricas, mareos y como premedicación antes de una operación quirúrgica. En exceso provoca sequedad bacal, ronquera, pupitas dilatadas, fotofobia, confusión, fallo respiratorio y muerte. Uso externo: en embrocaciones y cataplasmas, para dolores reumáticos y muscu ares y en gotas oculiares para diagnosis y crugía. Sólo para uso de facultativos, importante en homeopatía para la insolación, menstruaciones dolorosas e intecciones o inflamaciones caracterizadas por ataques repentinos, rojez y dolores violentos.

Anvestencia. En algunos países, hierba y alcaloides sujetos a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo Resistente Suelo hien drenado alcalmo conservador de la hamedad al sol o sombra parcial. Propagar por semillas en primavera; por división en primavera El contenido en alcaloides de la planta es más elevado en lugares soleados y durante veranos calidos y secos. RECOLECCIÓN Se cortan plantas completas durante la floración y se secan para convertirlas en extractos secos o líquidos, tinturas, embrocaciones, cataplasmas y preparados de glicerina. Las raíces de las plantas de uno o dos años se recogen en otoño y sufren el mismo procedimiento.

ADVERIENCIA Su consumo es tóxico. In tante de la

AVENA Avena

(Gramináceas/Poáceas)

piel y posible alergénico

A sativa está en el límite entre un alimento y una hierba. Se cultiva para forraje y también para consumir como pasteles de avena o como gachas, especialmente en Escocia. Los herboristas médicos la conocen como un «tropo-restaurador» Además de proteínas, almidón y minerales, la avena contiene un alcaloide, glicósidos y aceites fijos que son una fuente importante de vitamina E.

A. sativa (avena)

PARTES UTILIZADAS Sem. llas CARACTURISTICAS Hierba harmosa maritiva que actúa como tónico cardíaco. nervioso y del timo y es externamente emol ente E consumo regular de germen de avena reduce los niveles de colesterol Usos os da raiksa. CUL NARIOS TALLERA cocida (gachas) es un desayono popular; la avena molida es un ingrediente importante del muesti y los tentempiés de cereales tostados. MEDICINALES Uso internot para depresiones, agotamiento pervioso, herpes zoster, herpes, síntomas menopáusicos y debilidad posterior a una enfermedad. Uso externo: en preparados para eczema y

piel seca. Se suele combinar con Cypripedium

lateriflora (véase p. 351) para la depresión

parviflorum var. pubescens (véase p. 271) o Scutellaria

246

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLIO Cultivo. Resistente Suelo hien drenado, fértil y solcado. Propagar por semillas en prima vera RECULECCIÓN. Las plantas se siegan en verano antes de madurar por completo y se trillan para separar los granos, que después se descascaran y se apisonan para consumirlos como cercales, en extractos líquidos y en unturas. Los tónicos a veces incluyen los tallos secos.

AZADIRACHTA

(Meliáceas)

A. indica tiene propiedades similares a la estrechamente emparentada Melia azederach (véase p. 310). Es uno de los desintoxicantes más importantes de la medicina ayurvédica y es un febrífugo poderoso; hace tiempo que se emplea para tratar fiebres intermitentes y recientemente se ha demostrado que contiene compuestos antimaláricos eficaces. De las semillas se obtiene el aceite de margosa, un aceite no secante de características insecticidas y antisépticas. La madera es tan apreciada por sus propiedades insecticidas que en algunas zonas de África se cultiva como seto para proporcionar un material fácilmente cosechable para protegerse de enfermedades transmitidas por insectos.

A, indica, sin, Melia azudirachta, M, indica (árbol del Paraíso)

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza, semillas, aceite, resuns

CARACTERISTICAS Hierba amarga tónica que actúa como a etnante, porifica toxinas, redace inflamaciones reace la fiebre, estimula la curación y mejora todas las funciones. Destruye una amplia gama de organismos parasitarios y también es insecticida y espermaticida. Los de la Herba.

MEDICINALES Uso interno inclaria, tuberculosis, resmatismo, artritis, ictencia, lombrices intestinales y entermedades cutáneas. No se administra a los débiles, los ancianos o los muy jóvenes. Uso externo itenia, eczema, projos, micios y colores musculares y

COMERCIALES Las hojas se usan en dibliotecas y terbarios como protección contra los insectos. El aceite se usa en loc ones capitares e insecticidas (en especial para proteger cultivos frente a las langostas). La resina se añade a pastas den (fricas, jabones y lociones.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

extraer aceite

Disarronto Por cultivo. No resistente Suelo bien crenado solcado, mínimo a 15-18 °C. Tolera suelos pobres y sequías procongadas. Propagar por semillas sembradas apenas hayan madurado.

RECOLECCÓN Las hojas, corteza y resina se recogen segun necesidad y se emp can frescas o secas en decocciones, infusiones, aceites medicados, polvos y ungüentos. Las semillas se cosechan maduras para

B

BALLOTA

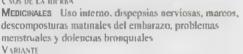
(Labiadas/Lamiáceas)

B. nigra es un ejemplo de hierba extensamente cultivada en jardines de hierbas, pero en la actualidad, su uso entre los herboristas médicos es infrecuente: prefieren Marrubium vulgare (marrubio, véase p. 308), similar y de sabor más agradable. El aceite extraído de B. nigra se usa para adulterar el de Marrubium vulgare.

B. nigra

Partes util mahas Planta completa. Caracteristicas Hierba expectorante de sabor desagradable, estimulante del litero y untrespasmódica, en especial en los sistemas digestivo y bronquial. Controla náuseas y vómitos con eficacia.

Loss de la merra.



B. a. 'Archer's Variety', sin. B. n. 'Variegata', p. 91.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural (B. nugra). Ornamental (B. n. 'Archer's Variety'). Resistente, Suelo bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera: por división durante la inactividad. B. n. 'Archer's Variety' no es legítima reproducida a partir de semillas. B. nigra autogermina cun faci idad.

RECOLECCIÓN Se cortan plantas completas al comienzo de la floración y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos y tinturas. Las hierbas frescas sirven para hacer jarabe. Renovar existencias de hierbas secas anualmente

BALSAMITA

B. major. Véase Tanacetum balsamita.

BAPTISIA

(Leguminosas/Papilionáceas)

Antes de ser incluida en la *U.S Pharmacopoeia*, diversas tribus de América del Norte conocían *B. tinctoria*. Los mobicanos y los meskwaki hacían una decocción con las raíces como loción antiséptica para heridas. Otras especies, como *B. leucophaea*, *B. Leucantha* y *B. australis* también tenían usos medicinales.

B. tinctoria

p 92

PARTES UTALIZADAS Raices.

CARACTERÍSTICAS Hierba acre, amarga y antiséptica estimulante del sistema inmunológico y especialmente

eficaz frente a las infecciones bacterianas. También reduce la fiebre y tiene efectos laxantes y améticos. Usos de la HIFRRA

MEDICINALES Uso interno: amigdalitis, faring time infecciones de las vías respiratorias superiores, el exceso provoca nauseas y vómitos. Uso exterior fortuculos, ulceras, enfermedades de las encías, dolor en los pezones y vaginitis. En la medicina ayurvédica se considera como un alternante refrescante que puede tener efectos dañinos, omado en exceso o darante demassado tiempo. Se complementa bien con Echinacea. purpurea (véase p. 276), Capsicum frutescens véase p 254) y Commiphara myrrha (věase p 265) para infecciones de la garganta; con Phytolacea americana (véase p. 327), Viola odorata (véase p. 370) y Archan tappa (véase p. 240) para forunculos e hinchazón de las glandulas linfáticas y con Cephaelis ipecacaonha (véase p 258) para úlceras aftosas. En homeopatía, para gripes y anginas asociadas al agotamiento nervioso.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo. Resistente Suele profunco y rico soleado. Propagar por semi las en primavera, por división durante la inactividad. Las raíces grandes se resienten ante el movimiento Recolección. Las raíces se recogen en otoño y se secan para usar en decocciones, extractos líquidos y tinturas. Pueden almacenarse hasta dos años.

BAROSMA

p. 91

B. crenulata Véase Agathosma crenulata.

BELAMCANDA (Indáceas)

B. chinensis es extensamente ut lizada en la medicina tradicional china. En China mendional se valora como tratamiento para la «dermatitis del arrozal», una micosis común entre los trabasadores de los arrozales.

B. chinensis

p. 92

Partes Cultizadas Rizomas (she gun)
Características Hierbu amarga refrescante que actua
sobre todo en los pulmones y el higado, reduciendo la
tiebre y la inflamación. Es eficaz contra una serie de
organismos bacterianos, de hongos y víricos
USOS DE LA ILBERBA

MEDIOMALES Uso interno infecciones de la garganta y tos caracterizada por flemas abandantes. No se administra a embarazadas

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Organiental Resistente a as he adas
Suelo bien drenado, arenoso, rico en humas y
soleado. Necesita protección en regiones trías o
inviernos severos. Propagar por semillas a cubierto
en primavera; tarda unos 15 días en germinar
RECOLECCIÓN. Los rizomas se recogen en verano y
otoño y se usan secos en decocciones

Bellis Margarita

(Compuestas/Asteráceas)

B. perennis es una hierba tradicional para las heridas

Las flores contienen compuestos similares a los de Castanospermum australe (véase p. 256).

La margarita común tiene una larga trayectoria como nierba medicinal. En el siglo xvi se creía que mitigaba toda clase de dolores, especialmente los articulares y la gota.

B. perennis (margarita menor)

p. 92

Partes UTULIZADAS Hojas, flores
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente,
purificadora, expectorante y
antiespasmódica.
Usos de La Riferba
Counarios Las hojas jóvenes,
los pimpollos y los pétalos
tienen un sabor ácido agradable y
pueden añadirse a ensaladas.
MEDICINALES Uso interno: tos y

MEDICINALES Uso interno: tos y catarros. Uso externo: hernias, varices, heridas leves y ojos inflamados o horosos. Es un remedio homeopático para contusiones profundas VARIANTES

B. p. 'Alba Plena', p. 92. B. p. 'Pomponette', p. 92. B. p. 'Prolifera', p. 92.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo, (Variantes, ornamental).
Res. stente. Suelo bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas a cubierto en primavera. Eliminar capítulos marchitos para prolongar la floración. Los cultivares de flores dobies suelen ser estériles y no pueden propagarse por semillas.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en primavera y verano y se usan frescas en decocciones, ungüentos y cataplasmas. Las flores se recogen frescas en primavera y verano y se usan en infusiones y anguentos.

BENINCASA

(Cucurbitaceas)

Son plantas ampliamente cultivadas por sus frutos comestibles que se almacenan bien y son una fuente de cera para velas. Los frutos se consumen en China como parte de una dieta de adelgazamiento. Investigaciones recientes han demostrado que contienen terpenos anticancerígenos.

B. hispida

p. 93

Partes JTLIZADAS Corteza de los frutos (dong gua pi). semillas (dong gua zi)

CARACTERISTICAS Hierba refrescante de sabor agradable, efectos diuráticos (frutos, corteza), antinflamatorios, expectorantes y reductores de la fiebre (semillas) USOS DE LA HIERBA

Countarios La carne sin madurar de los fratos se consume como hortaliza, en especial en currys, y se puede embutir; los fratos maduros se caramelizan. Las semilias se comen asadas

MEDICINALES Uso interno: en medicina china para disfunciones urmanas y fiebres estivales (corteza); tos caracterizada por flema espesa, abscesos internos y flujos vaginales (semillas). Uso interno en la medicina ayurvédica, para asma, epilepsia, eafermedades

pulmonares, toses e hipo, retención de orina, hemorragias internas (frutos); diabetes (corteza), tenias (semillas); como antídoto a envenenamientos por mercurio, alcohol, picaduras de serpientes y plantas tóxicas (zumo fresco).

COMERCIALES La cera se raspa de la corteza para hacer velas

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Cultivo. No resistente. Suelo bien
drenado rico en humus y soleado, con agua
abundante, mínima a 16 °C Se propaga por semillas
en primavera a 18 °C

RECOLECCIÓN Los frutos se recogen según necesidad. Las semillas y la corteza de los frutos maduros se secan para usar en decocciones.

BERBERIS Agracejos

(Berberidáceas)

El uso medicinal de Berberis es un ejemplo de la Doctrina de las Signaturas, en la que se suponía que el color o la estructura de una planta eran una indicación divina de sus propiedades curativas. Por ello, muchas plantas cuya colorido era principalmente amarillo se empleaban como remedios hepáticos. Diversas especies de Berberis tienen un uso medicinal en varias partes del mundo, incluyendo B. aristata y B. asiatica, ambas del Himalaya. En la medicina ayurvédica, estas especies se conocen generalmente como daruharidra, «cúrcuma leñosa», porque tienen características similares a Curcuma longa (véase p. 270). Contienen un alcaloide antibacteriano importante conocido como berberina, de amplio uso en Japón y el sudeste asiático para el control de la diarrea tropical y ciertas dolencias oculares. El medicamento se obtiene de las raíces y los rizomas de diversas especies de Berberis y la estrechamente relacionada Mahonia (véase p. 308). India produce hasta 7 toneladas del medicamento anuales, extraídas de 600-700 toneladas de raíces.



B. vulgaris (agracejo)

p. 93

Parties utilizadas Hojas, corteza del tallo y las raíces, raíces y frutos.

CARACTERÍSTICAS Hierba muy amargu, sedante, muy eficaz contra muchos organismos causantes de enfermedades Estimula el hígado, bazo y útero, reduce la fiebre y la presión sanguínea, controla hemorragias y reduce la inflamación. Se han demostrado efectos anticancerígenos. Usos de La Hierba

Culmanos Los frutos maduros son ácidos, con un elevado contenido de vitamina C. Se solían convertir en jalea para acompañar platos de cordero o se cristalizaban o embutáan con fines decorativos.

MEDICINALES Uso interno: disentería, leishmaniasis, malaria, hepatitis, tumores hepáticos, cálculos bilhares, hipertensión y quimioterapia. Se suele combinar con Chionanthus virginicus (véase p. 260) y/o Veronicastrum

virginicum (véase p. 368), para dolencias de la vesícula biliar. En la medicina ayurvédica es muy considerada como tónico hepático y desintoxicante y, combinada con Curcuma longa (véase p. 270), para dolencias hepáticas y diabetes. No se administra a embarazadas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente Suelo neutro a calcáreo solcado o en sombra parcial Propagar por semillas en otoño; por esquejes de leña blanda o senumaduros en verano. A finales de invierno podar tallos viejos y ramas desordenadas. Puede sufiria ataques del hongo de la met. Como huésped de la roya del trigo. Berberis no puede cultivarse en ciertos países. Recolacción Los frutos se recogen en otoño y se

consumen frescos; los tallos y las raíces se cortan en otoño y se retira la corteza mientras están frescos. La corteza y las raíces se secan para usar en decocciones,

extractos líquidos y poivos.

BETONICA

B. officinale. Véase Stachys officinalis.

Betula Abedul

(Betuláceas)

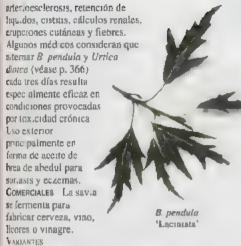
En Rusia y Siberia el abedul está muy bien considerado como planta medicinal, en especial para el tratamiento de la artritis. En estas regiones se producen grandes cantidades de aceite de alquitrán de abedul: allí el abedul es uno de los árboles más comunes. Hay un cierto número de abedules de uso medicinal, que incluye el eurasiático B. pubescens, de uso idéntico a B. pendula (abedul), B. alleghaniensis y B. nigra, ambos de América del Norte, usados sobre todo para dolencias cutáneas y heridas, y B. lenta, que es la fuente del aceite dulce de abedul, que contiene grandes cantidades de salicilato de metilo y se usa en perfumería y productos dentales. La madera se emplea con muchos fines: carbón, papel, carretes de hilo, juguetes y para ahumar pescado. La corteza se emplea en curtiembre: proporciona una fragancia delicada al cuero (en especial la peau d'Espagne). Las ramitas delgadas y flexibles se convierten en escobas excelentes así como para confeccionar flagelos, varas o látigos de ramas de abedul que servían para azotar reos.

B. pendula, sin. B. alba, B. verrucosa (abedul)

p. 93

Partes utilizadas Hojas, corteza, aceite (ocasionalmente yemas, savia)
Características Hierba amarga, astringente y tónica, de efectos diuréticos y laxantes suaves, que reduce las inflamaciones, alivia dolores y aumenta la sudoración
Usos de La Hierba
Medicinales Uso

interno: reumatismo, gota,



B. p. 'Laciniata', sin. B. p. 'Dalecarlica', p. 93 B. p. 'Tristis', p. 93

B. p. 'Youngli', p. 93.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN Desagrouso Ornamental Resistente Suelo bien drenado soleado o sombreado. B. pendula prefiere suelos arenosos con un pH más bajo que 5 y no prospera en condiciones poco profundas y alcalmas, aunque es extremadamente resistente y tolera condiciones más secas que B. pubescens Propagar por semillas maduras, sembradas en una mezcla de turba y arena en primavera y verano. Las semilfas son difíciles de almacenar y la germinación es irregular. Las seminas pueden sufrir daños por áfidos, orugas, arvas de moscas sierra y gorgojos, también les afecta la roya. Los abedules son atacados por diversos hongos, incluyendo los hongos basidiocarpos (en especial po .poros del abedul), desarrollo anormal en forma de cepillo el hongo de la muel RECOLECCIÓN En primavera se recogen las yemas de las hojas y las hojas jóvenes para usar en infusiones, cataplasmas y tinturas. La corteza se retira de la leña cortada según necesidad para la destilación de aceite. A principios de primavera se extrae savia de árboles adultos durante una semana, en cantidades de hasta 82 itros por árbol

BIDENS

(Compuestas/Asteráceas)

B. bipartita solía conocerse como Hepatorium y se usaba para «obstrucciones del hígado» y muchas otras dolencias; además se quemaba para repeler insectos. B. bipinnata se usaba en la medicina tradicional de América del Norte para problemas menstruales e infecciones de la garganta y los pulmones.

B. tripartita

p. 94

Partes utilizadas Planta completa.

Características Hierba amarga, astringente y diurética que controla las hemorragias

Usos de la Hierba

MEDICINALES Uso interno: sangre en orina, hemorragia uterna, colitis ulcerosa y úlcera péptica. En Rusia, se usa para la alopecia (externo. Se suele combinar con Symphytum officinale (véase p. 357), Agrimonia eupatoria (véase p. 231), Acorus catamus (véase p. 228) o Zingiber officinale (véase p. 373)

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo, Resistente Suelo de húmedo a mojado soleado. Propagar por semillas en primavera. RECOLECCIÓN Las plantas se cortan al principio de la floración y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos y tinturas

BIOTA

B. orientalis. Véase Thuja orientalis.

BIXA Bija (Bixáceas)

El uso de *B. orellana* como tinte corporal rojo o anaranjado por los nativos del Amazonas es muy antiguo; podría haber tenido propiedades repelentes de insectos. En la actualidad es muy importante como colorante alimenticio, ya que es virtualmente insípido. Se supone que el tinte es un antídoto al envenenamiento por ácido prúsico, provocado por la ingestión de mandioca (*Manihot esculenta*), de la que no se ha extraído la toxina por completo. Sus propiedades medicinales son poco comprendidas. En Brasil es generalmente conocido como *urucú*.

·满家

B. orellana (bija) p. 94

PARTES UTILIZADAS Hojas, frutos, semillas. CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, purgante y astringente que supuestamente destruye las

lombrices intestinales, reduce la fiebre, mejora la digestión y tiene efectos expectorantes. Usos de la hierba

CULINARIOS Las semillas se consumen cocidas en mantequilla y surven para condimentar arroces, cames, sopas y chocolate

MEDICINALES Uso interno: cáncer bucal (semillas, pulpa, hojas), lombrices infantiles, cólicos y fiebres (hojas, Antillas); fiebres, especialmente infantiles y posparto (infusiones de hojas, Indochina). Uso externo: en quemaduras para evitar llagas y cicatrices (semillas molidas, Filipinas).

COMERCIALES Con la pulpa de la fruta se fabrican colorantes, usados principalmente en alimentos como E160b (en especial en margarinas, quesos, sopas y pescados ahumados) y también para teñir lombrices de cebo.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado may húmedo, mínimo a 16 °C. Propagar por semillas frescas en arena en otoño a 18-20 °C, por esquejes de leña madura a 30 °C. Las plantas cultivadas a partir de semillas tardan en alcanzar el tamaño de la floración. Las plantas provenientes de esquejes de plantas adultas florecerán siendo pequeñas. Podar mucho las cultivadas como seto Recortar ejemplares únicos según necesidad Recolección Las hojas se recogen según necesidad y se secan para usar en infusiones. Las semillas se recogen cuando los frutos se parten y se remojan en agua caliente, el sedimento resultante se aplasta en forma de bloques para usos medicinales y como tinte.

BLETIA

B. hyacinthina. Véase Bletilla striata

BLETILLA (Orquidáceas)

B. striata es una importante hierba para heridas en la medicina tradicional china y fue descrita por primera vez en h. 500 d.C.

B. striata, sin. Bletia hyacınthina

PARTES UTILIZADAS Pseudoburbos

CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce y amarga que controla hemorragias, infecciones bacterianas, reduce los edemus y estimula la curación.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno hemorragias de los pulmones o el estómago (por ej en tuberculosis o úlceras gástricas), hemorragias intrauterinas y nasales. Uso externo: se suele combinar con aceite de sésamo para quemaduras, heridas sangrantes, abscesos y llagas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Semirres stente Suelo bien drenado, rico en humus, con turba o sustituto de turba y hojas descompuestas, a la sombra. Propagar por acodos de pseudobulbos a principios de primavera o por división si estuvieran apiñadas. Las babosas pueden atacar las hojas jóvenes. A cubierto, los áfidos y las arañas rojas suelen ser un problema. Recolección Se recogen los pseudobulbos en fase inactiva, se rebanan y secan para usar en decocciones y polvos.

Вомвах

B. pentandra. Véase Ceiba pentandra.

Borago Borraja

(Boragináceas)

Las borrajas tienen fama de alegrar el ánimo. Dioscórido y Plinio afirmaban que las hojas y flores de las borrajas ahuyentan la tristeza, el embotamiento y la melancolía.

B. officinalis (borraja)

p. 94

PARTES UTILIZADAS Hojas, flores, semillas, aceite. CARACTERÍSTICAS Hierba refrescante, salina y diurética que alivia los tejidos dañados o irritados, aumenta la sudoración y tiene ligeros efectos sedantes y antidepresivos. Las semillas son una fuente abundante de ácido gamalinolénico. El acerte regula los sitemas hormonales y reduce la presión sanguinea. La planta (pero no el aceite) contiene pequeñas cant dades de alcaloides de pirrolicidina (al igual que las que se encuentran en Symphytian officinale, véase p. 357) que podrían provocar daños hepáticos y cáncer de nigado. USOS DE LA HTERBA CULINARIOS Las hojas dan un sabor a pepino a las bebidas, y en Gran Bretaña se

suele añadir tradicionalmente al Pimms y a bebidas a base

de vino; también se pican en ensaladas y quesos suaves y

en algunas partes de Italia se consumen cocidas como

verdura. Las flores frescas se añaden a ensaladas o se

se caramelizan para decorar pasteles. MEDICINALES Uso interno fiebres.

infecciones brongarales (incluyendo pleuresía y tuberculosis), infecciones bucates o faringeas, culis seco, cirrosis y nefritis crómica; como alternariva al aceité de Oennihera primula para dolencias cutáneas y sindrome premenstrual (accite). Uso exterior: colunos, gárgaras, enjuagues bacales y cataplasmus.

Apvillencia. En algunos países todas as partes de la hierba, salvo el aceite extraído de las semillas, está sujetaa restrice ones legales

VARIANTI

B. o. 'Alba', p 94

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

D saggoido Ornamental Resistente Sue o biendrenado húmedo a pleno soi. Totera suelos pobres y secos, pero en condiciones adecuadas se convierte en una p anta macho más grande. Propagar por serrillas sembradas in situ en primavera y aclarar dejando 45 cm de separación. Puede desarrollar mildíu en cond e ones secas o a, final de la estación de

Recollección. Las hojas se recogen en primavera y verano cuando las plantas comienzan a florecer, y se consumer frescas o secas en infus ones y extractos liquidos. Las flores se recogen al abrirse y se separan del ca iz antes de consumir frescas, se convierten en jarabes o se caramelizan. La borraja desarrolla una ruiz principal gruesa y es dific I de trasplantar. Se recomtenda como planta acompañante para ahuyentar escarabajos japoneses y larvas de estingidos de los tomales, se supone que también es beneficiosa para las fresas. Las flores atraen abejas. Sus propiedades se detenuran con rapidez, las hojas y flores deben procesarse de inmediato y las existências de hierbas secas deben neavvarse anualmente. Las semilas se cosechan maduras para extraer aceite

Adventancia finitante cutáneo y posible alergénico.

Boswellia Incienso (Burseráceas)

Desde las épocas más remotas el incienso ha sido usado con fines medicinales y cosméticos, en especial como ingrediente de triacas y panaceas. En la época clásica estabaasociado con la longevidad y la memoria y se quemaba para alejar los malos espíritus. En las culturas primitivas de Oriente Próximo, el incienso era uno de los artículos de comercio más valiosos; tenfa numerosos usos domésticos, medicinales y rituales. Los relieves del templo de la reina Hatshepsut (h.1512-1482 a.C.) en Luxor (Egipto) muestran árboles de incienso en tinajas, cultivados para hacer mascarillas rejuvenecedoras.

B. sacra, sin. B carteri (incienso)

PARTES UTLIZADAS Resina (richaiding)

CARACTERISTICAS Hierba amarga, picante, calorífera, que estimula la circulación, calma los nervios y tiene efectos antisépucos, descongestionantes y expectorantes LISGS DE LA HIERBA

Anomáticos Usado en perfumeria.

MEDICINALES Uso interno infecciones bronquiares y

urmarias. No se administra a embarazadas (aunque en Omán se usa tradicionalmente como fumigante durante y después del parto). Uso externo, como inhalación para catarros y como ducha para infecciones vaginales. En medicina china, internamente para dolores menstruales y externamente para heridas, erupciones cutáneas y enjuague para dolencias de las encías, boca y garganta. La medicina ayurvédica lo considera un rejuvenecedor. En aromoterapia es importante para aliviar la ansiedad COMERCIALES Se usa en cremas antiarrugas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Natural No resistente Suelo bien drenado a seco a pleno sol, mínimo a 10-15 °C. Propagar por esquejes semimaduros en verano. A principios de primavera se puede podar ligeramente. RECOLECCIÓN. La resina se recoge durante todo el año. aunque la calidad depende de la zona y la estación la mejor es la de las zonas más secas recogida durante. los meses más cálidos; se usa fresca o seca para destilar y hacer decocciones o polvos.

Brassica Mostaza

(Crucíferas/Brasicáseas)

Desde tiempos muy remotos, las mostazas han proporcionado condimentos picantes, verduras y compuestos medicinales. El uso como condimento en Occidente se remonta como menos a 400 a.C., y sus usos medicinales fueron mencionados por primera vez en China en 659 d.C. La mostaza se hace más picante al añadir agua fría a las semillas molidas; una enzima (mirosina) actúa sobre un glicósido (sinigrina) para producir el compuesto sulfuroso alil isotiocianato La reacción tarda 10-15 minutos. La enzima se inhibe al mezclar con agua caliente o vinagre, produciendo una mostaza suave y amarga, Las tres clases de mostaza preparadas comercialmente son: la americana, con mostaza blanca (Sinapis alba, véase p. 353); la inglesa, con una mezcla de mostaza blanca y negra (S. alha y B. nigra) o marrón (B. juncea), y la mostaza francesa, basada en la negra (B. nigra) o, más habitualmente en la actualidad, con mostaza marrón (B. juncea).

B. alba. Véase Sinapis alba.

B. hirta. Véase Sinapis alba.

B. juncea, sin Smaply juncea

PARTES UTULIZADAS Hojas, semillas CRNCERS ION Hierbassilor fera estimulante de efectos antibioticos Usos de la hierba

CULINARIOS Las hojas jóvenes se consumen hervidas. Las semillas se muelen y se mezclan con otras mostazas o se usan solas como mostaza marrón, que tiene un sabor especialmente intenso; se usan enteras en currys o embutidos y se suelen calentar en grasa para eliminar lo picante y darle un sabor а пвет

B. nigra, sin. Sinapis nigra (mostaza negra)

> PARTES UTILIZADAS Hojas, flores, semillas, aceite CARACTERÍSTICAS Hierba picanie calorifera estimulante del sistema digestivo y circulatorio, trritante de a piel y las membranas mucosas. En grandes dosis es un

emétroo potente

USOS DE LA BIERBA

CULINARIOS Las hojas y flores jóvenes vuelven picuntes las ensutadas. Las semillas se mueleo para hacer mostaza. y se usan enteras en currys y embutidos.

MEDICINALES Uso internor cataplasmas y haños contra el reumatismo, dolores musculares, sabañones e infecciones de las vías respiratorias. Un baño de pies de mostaza esun remedio tradicional para resfriados y dolores de cabeza. En contacto con la piel provoca enrojecimiento aumentando así la circulación y la climinación de toxinas. Un contacto prolongado puede provocar ampollas, especialmente en pietes sensibles.

DUSARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo Resistente. Suelo neo hiendrenado a pleno sol. Propagar por semillas en primavera, RECOLECCIÓN Las hojas y flores se recogen jóvenes y se usan frescas. Las cápsulas se recogen cuando comienzan a cambiar de color y se secan para completar el proceso de maduración, esto evita que las semillas se pierdan en el campo. Las semillas secas se almacenan indefinidamente. De las semillas se destila aceite volátil para usos medicinales

BRUCEA

(Simarrubiaceus)

La primera mención de B. javanica aparece en la medicina china en c.720 d.C. En la medicina popular se usa para matar lombrices e internamente para las hemorroides.

B. javanica

PARTES UTILIZADAS Semillas (va dun zi) CARACTERÍSTICAS. Hierba amarga que redace la fiebre y eseficaz contra una amplia gama de patógenos DSOS DE LA HUERBA

MEDICINALES Uso interno, malaria, disentería amíbica y aftas vaginales. Uso externo: verrugas y cal os. Se sueleadministrar las semillas enteras; la dosis y la duración del tratamiento varían según la enfermedac-

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DI SARROLLO Por cu tivo No resistente, Suelo biendrenado al sol o sombra parcial, mínimo a 15-18°C. Propagar por semillas en primavera, por esquejes maduros en acena-

Reconfección. Las semillas se recogen maduras y se elim na la envoltura exterior dura.

Brunfelsia

(Solanáceas)

p 95

Las brunfelsias contienen diversos alca oides y una furocumarina supuestamente antiinflamatoria.

Los nativos de América del Sur utilizan varias, como medicina y como alucinógeno; incluyen B. chiricaspi y B. grandiflora, ambas producen un efecto característico de frío y de hormigueo.

B. uniflora, sin. B. hopeana

p. 95

PARTES LTL. ZADAS Rafces Características Hierba dulce ligeramente aromática de electos a ternantes, diuréticos y antirreumáticos SUS DE LA EJERBA

MEDICINALES Uso interno s filis, reumatismo y artritis.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN Disagnotto Natura. No resistente Suelo rico bienarenado parcialmente sombreado y muy húmedo, minimin a 13 °C. Propagar por esquejes seminadoros en verano a 2 °C. El minar los extremos de los vástagos durante la estación de desarrollo para estimular la ramificación. Las moseas blancas y los cocos pueden dañar las plantas

Reconnectión. Las raíces se recogen y secan para usar en decocciones y extractos liquidos.

BRYONIA

(Cucurbitáceas)

R dioica está estrechamente relacionada con B. alba: la diferencia principal es que tiene bayas negras en lugar de rojas. Se usan de maneras similares, aunque los remedios homeopáticos sólo contienen B. alba. El tubérculo de B. dioica se colgaba tradicionalmente en los herbolarios y solían darle forma humana para que se pareciera a la mandrágora legítima: Mandragora officinarum (véase p. 308). Puede alcanzar un gran tamaño.

B. dioica, sm. B. cretica subesp. dioica .nueza)

PARTES CTILIZADAS Ra ces

CARACTER STRAS Higgiba amarga purgante irritante de los e dos, por lo que aumenta la irrigación sanguínea de la zona. Se sube que tiene efectos antirreumáticos y untitamorales. May tóxica en grandes dosis. LSUS DE LA HERBA

MEDICINALES So la ser de uso interno en pequeñas aos s para dolencias bronquiales, asma, ulceras mest nales, hipertensión y artritis. Uso externo como rube aciente en dolores musculares y articulares, y en pleurestas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO POF Cullivo Resistente Sueio bienctenado neutro a afcamo sofeado. Propagar por semillas en otoño, por div sión de tuberculo en estado atactivo Reconsección. La raíz se recoge en otoño y se rebana y seca para i sar en extractos líquidos. A A R ENCIA. La raíz fresca es un irritante cutáneo.

BUPLEURUM Perfoliada

(Umbelíferas/Apiáceas)

La primera mención de B. falcatum aparece en textos médicos chinos en c. 200 d.C.

B. falcatum, sin. B. scorzoneraefolium, B chinense

PARTES ETILIZADAS Raíces (chai hu).

CARACTERISTICAS Hierba amarga que actúa como tónico hepático y del sistema circulatorio, reduce la fiebre y tiene efectos antiviricos.

E SOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: malaria, fiebre del agua negra, prolapsos uterinos y rectales, herpes simple,

hemorroides, hígado perezoso asociado a inestabilidad emocional, dolencias menstruales y edema abdommal. Se suele usar crudo con vino para enfermedades febriles, con vinagre como estimulante circulatorio y mezclado con sangre de tortuga nara la matana.

p. 96

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente, Suelo bien drenado a pleno sol. Propagar por semilias en primavera: por división durante la inactividad. Recolección Las raíces se recogen en otoño y se emplean frescas o secas en decocciones.

BURSERA

(Burseráceas)

Este género tropical americano contiene unas 50 especies de árboles y arbustos caducos. Los mayas usaban los aceites esenciales de varias especies como incienso. Diversas especies producen linalol, un liquido fragante presente en muchos aceites esenciales, que es importante en perfumes con notas de madera o florales. Las usadas habitualmente son B. glabrifolia (76 % linalol) y B. delpechiana, además de B. penicillata, B. simarda, B. simarouba y B. spinosa. Después de la Segunda Guerra Mundial, cuando la producción de linalol a partir de Antha roseaodora (véase p. 239) dejó lugar a las plantaciones de caucho para el ejército de EE. UU., B. glabrifolia fue cada vez más explotada. Investigaciones recientes también han demostrado interesantes propiedades medicinales: en B. delpechiana son antimicrobianas, y en B, klugii y B. morelensis son antitumorales.

B. glabrifolia, sin. B. aloexylon (tacamaca)

Arbol caduco no resistente, altura 5-6 m, extensión 3 m, de hojas prinadas dispuestas en los extremos de las ramas. Al principio de la estación lluviosa aparecen ramilletes de flores blancas de 1 cm de largo, seguidas de bayas rojas ovoidales del tamaño de un guisante

PARTES (TRIZADAS Madera, fratos, aceite CARACTERÍSTICAS Hierbu amarga, aromática y antiséptica que reduce inflamaciones y controla convulsiones USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: tensión nerviosa. Uso externo: acné, heridas y dermatitis.

COMERCIALES El acerte se emplea en perfumería y en la industria alimenticia, por su sabor algo amargo parecido al de la lima

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural, No resistente. Suelo bien drenado a rocoso soleado o parcialmente sombreado, con humedad elevada, mínimo a 12 °C. Propagar por esquejes de mallete a finales de verano a 15 °C. En el trópico, por esquejes de leña madara en terreno abierto. RECOLECCIÓN La leña se recoge de árboles de al menos 20 años y se astilla y destila para extraer aceste entre diciembre y junio. Los frutos maduros serecogen a finales de verano para la destilación del

Buxus Boj

(Buxáceas)

Se dice que para el tratamiento de la malaria, la eficacia de B. sempervirens es comparable con la de la quinina (especies de Cinchona, véase p. 261). Sin embargo, hoy en día casi no se usa como hierba a causa de su toxicidad La madera es extremadamente dura y pesada: servía para hacer bloques de imprenta e instrumentos matemáticos, náuticos y musicales

B. sempervirens (boj)

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza.

CARACTERISTICAS Hierba nareófica de aroma intenso que reduce la fiebre y podría tener efectos antifreumáticos. Destruye los parásitos intestinales Usos de Ca Hilleria

MEDICINALES Uso interno fiebres recurrentes (por e) malaria) La dosificación es fundamental en exceso provocavómitos, convulsiones y muerte También usada en homeopalía para el reumatismo

COMERCIALES Se suele incorporar a crecepcios. La madera se emplea en grabación. VARIANTES

B. c. 'Elegantissima', p. 96

B. s. 'Kingsville Dwarf', p. 96,

B. s. 'Latifolia Maculata', sin, B. s. 'Japonica Aarea', p. 96.

B. s. "Suffruticosa", p. 96.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental, Resistente Suelo biendrenado pestral a alcalino solcado o sombreado B. sempervirens es resistente hasta -23 °C, pero prefiere temperaturas tovernales más elevadas. Para setos plantar con 20 cm de separación. Propagar por esquejes de leña blanda o semimadaros en una mozela de turba o sust tuto de turba con arena. Podar severamente para estimular el desarrollo nuevo a finales de primavera. Recortar setos y ejemplares escultoricos en verano. Podada con excesiva intensidad y frecuencia, B. s. 'Eleganiissima' tiende a revertir. Las hojas pueden verse afectadas por manchas de hojas o roya. Las hojas jóvenes pueden verse atacadas por ventosas

RECOLECCIÓN Las hojas se recogen a principios de primavera antes de la floración y se secan para usar en infusiones. La corteza se separa de la madera y seseca para hacer decocciones.

Advertencia. Todas las paries son tóxicas para el consumo. Posible irritante de la piel o alergénico.



CALAMINTHA Calamento

En la época medieval, los calamentos eran hierbas «officinales» de la farmacopea, pero hoy en día los herboristas médicos los consideran más ornamentales que útiles. El elemento activo es el pulegone, que se encuentra en Mentha pulegium (véase p. 311) y que se sabe que provoca abortos.

C. acinos. Véase Acinos arvensis.

C. nepeta, sin. C. nepetoides, Satureja nepeta

p. 97

PARTES UTILIZADAS Planta completa.

CARACTERISTICAS Hierba aromática que actúa como tónico nervioso, estimula el útero y alivia la indigestión. USOS DE LA HIERBA

MEDIC NALES Uso internor para indigestiones, tensión nerviosa, depresión, insomnio y menstruación dolorosa. No se administra a embarazadas

C. nepeta subesp. nepeta p. 97

C. sylavtica, sin. C. ascendens, C. officinalis (calamento)

PARTES UTILIZADAS Planta completa, bojas CARACTERÍSTICAS Similares a los de C. nepeta, pero no tan fuerte

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Sirve para cond.mentar asados, en especial la caza de sabor muy fuerte.

MEDICINALES Igual que C. nepera.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Desarroulo Ornamental (C nepeta y subesp.). Recogida en la naturaleza (C sylvatica) Resistente. Suelo bien drenado a seco, neutral a alcalino solcado. Propagar por semillas a cubierto en primavera u otofio; por esquejes de leña blanda a principios de verano; por división en primavera RECOLECCIÓN En verano se cortan las plantas floridas y las hojas y se usan frescas, o secas en infusiones

CALENDULA Maravilla

(Compuestas)

En las culturas primitivas indias y árabes, y en Grecia y Roma antiguas, C. officinalis servía como hierba medicinal y colorante para tejidos, alimentos y cosméticos. El nombre común «maravilla» se usa para varias especies, en especial las especies de Tagetes (véase p. 358), que se emplean de maneras bastante diferentes.

C. officinalis (maravilla)

p. 97

CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce y salada, que estimula el hígado, la vesícula biliar y el útero, alivia el sistema digestivo, sostiene el corazón y purifica infecciones Es especialmente benéfica para la piel, reduce la inflamación, controla las hemorragias y cura tejidos dañados o

USOS DE LA HIERBA

imitados

CULINAPIOS Los pétalos sustituyen al azafrán en arroces y sopas, y en infusión colorean queso, leche. mantequilla, postres lácteos y pasteles, también se añaden frescos en ensaladas. MEDICINALES Uso interno: úlceras gástricas y duodenales (con Geranium maculatum, véase p 288), colitis, diverticulitis, hepatitis, glándulas hinchadas, problemas menstruales y enfermedad inflamatoria pelviana. No se administra a embarazadas. Uso externo: eczemas, conjuntivitis, infecciones por aftas, herpes, gingivitis, pie de atleta, varices (con Hamamelis virginiana, véase p. 291), quistes, heridas leves (con Ulmus fulva y Chondrus crispus, véase p. 260) y problemas cutáneos. Como antiséptico general, C. officinalis suele combinarse con Hydrastis canadensis vease p. 294) y Commiphora. myrrha (p. 265). En homeopatia es de uso interno y externo para lesiones con rotura de piel-

C. a. 'Prolifera', p. 97

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental, Resistente, Suelo bien drenado a pobre a pieno sol. Propagar por semillas sembradas in situ en primavera u otoño. C. officinalis antogermina con facilidad. Eliminar cabezuelas muertas para prolongar la floración y evitar una autogerminación excesiva. El follaje puede verse atacado por orugas, mildíu, roya o el virus mosaico del pepino

Recolección Las flores se cortan durante condiciones secas y se arrancan los pétalos para usar frescos o secos en infusiones, extractos liquidos, tinturas y con fines cultinarios; también se maceran en

aceite para un uso externo.

CALLUNA Brezo (Ericáceas)

En el norte de Europa y en las altiplanicies curopeas el brezo es extensamente usado como planta medicinal gracias a la facilidad de su acceso. En estas zonas la miel de brezo es un producto importante; también tiene características terapéuticas reputadas. La miel tiene un sabor picante, es de un color ambar oscuro transparente y tiene una textura tixotrópica que dificulta su extracción; pero es excelente en panales cortados.

C. vulgaris (brezo)

p. 98

PARTES UTILIZADAS Planta completa CARACTERISTICAS Hierba astringente, diurética, ligeramente sedante, que induce la sudoración y tiene efectos antisépticos, en especial en el sistema urmario USOS DE LA RIERBA

MEDICINALES Uso interno: tos y resfriados, diarrea, infecciones renales y de las vías urinarias, artritis, reumatismo y agotamiento nervioso. En homeopatía se usa para artritis, reumatismo e insomnio. VARIANTES

C v. 'Alba Piena', p. 98

C. v 'Darkness', p. 98. C. v. 'Multicolor', p. 98.

C. v. 'Silver Queen', p. 98.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental (C. vulgaris: recogida en la naturaleza). Resistente. Suelo sin cal en situación soleada y abierta. Tolera condiciones mojadas en invierno. Propagar por esquejes de vástagos laterales tóvenes en verano; por acodo en primavera Recortar después de la floración para conservar la forma. Las plantas pueden verse afectadas por muerte de los extremos o por el hongo de la miel. Recolección Los vástagos flondos se cortan en verano para hacer infusiones.

CAMELLIA (Teáceas)

Se obtienen siete productos diferentes de C. sinensis: té verde, hecho de hojas que se hierven al vapor y se secan; té negro, de hojas fermentadas secas, y té absoluto, un aceite esencial destilado del té negro. Hace más de 3000 años que se bebe té en China. El té negro y el verde contienen antioxidantes conocidos como polifenoles, que ayudan a proteger contra enfermedades del corazón, infartos y cáncer. C. sinensis contiene un 10-24 % de taninos, que son una causa posible del cáncer de esófago. Al beber té con leche este riesgo queda eliminado, porque la leche neutraliza los taninos.

C. sinensis, sin. Thea sinensis (té)

PARTES UTILIZADAS Hojas (sólo los extremos de los vástagos), aceite CARACTERISTICAS Hierba aromática. ligeramente amarga y astrongente que estimula el sistema петуюве у tiene efector diuréticus y hacteneidas USOS DE LA HIERBA CULINARIOS En ocasiones para condimentar alimentos, en especial para remojar

frutos secos y jamón MEDICINALES Uso interno: diarrea, disentería, hepalitis y gastroenteritis. En exceso provoca estrefilmiento. indigestión, mareos, palpitaciones, irritabilidad e insomnio. Uso externo ojos irritados, heridas leves y picaduras de insectos

COMERCIALES El aceste esencial se emplea en perfumes con notas corráceas y como condimento comercial para alimentos

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Desarrollo Por cultivo. Resistente a las heladas. Suelo rico y húmedo en sombra parcial. Propagar por semillas sembradas apenas están maduras o en primavera a 15-18 °C. Por esquejes semimaduros en verano a un mínimo de 18 °C. Las sem llas secas requieren un astil ado. Se suele podar los arbastos a 1m de altura

RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante e, año de arbustos de más de tres años y se secan para usar en infusiones.

CANANGA Ilang-ilang

Anonáceas)

El llang ilang (C. odorata) se cultiva para la industria cosmética en las islas de la Reunión, Indonesia, Madagascar, Filipinas y las islas Comores. Un árbol produce alrededor de 120 kilos de flores, que proporcionan 350 g de aceite esencial. El perfume de Ilang-ilang también se produce a partir de las flores de Artabotrys hexapetalus, estrechamente relacionada.

C. odorata, sin. Canangium odoratum (ilang-ilang)

PARTES CTELIZADAS Flores.

CARACTERÍSTICAS hierba antiséptica sodante que auviu la tensión, reduce la presión sanguínea y la ficbre. Se cree que es afrodissíaca.

JSOS DE LA HERBA MEDICINALES USO interno: malaria y

ficbres. Uso externo irritaciones cutáneas, conjuntivitis, foránculos y gota, y en baños para impotencia y frigidez. En arematerapia el lang ilang es importante como natamiento para la taquicardia, respiración acelerada, inpertensión, infecciones gastrointestinales y dolencias pare nexida es.

COMECIALES El aceite destilado (aceile de cananga) se usa in perfumería y cosmética y, junto al aceite de coco, en la lución capilar Macassar; también en la industria de la inmentación para aromaticar melocotones y albaricoques.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente Suelo bien
denado soleado, con humedad elevada, mínimo a
15-18 °C. Propagar por semillas cuando están
macuras. Eliminar el brote terminal cuando el árbol
mue 2 m de altura, después de unos tres años.
RECOLECCIÓN Las flores se recogen por la noche y se
secan para usar en infusiones o se destilan para hacer
acene.

CANANGIUM C. odoratum. Véase Cananga odorata.

CANELLA Cane.áceas)

La canela es una especie familiar de las Antillas. Fue introducida en Europa a principios del siglo XVII como una especie de Cinnamomum (véase p. 261). En Jamaica los frutos son devorados por las palomas, lo que da un sabor especiado a su carne. Colocadas en agua tibia, las flores secas emiten un aroma almizelado. C. winterana es una de las 21 plantas del Omiero.

C. winterana, sm. C. alba (canela) p. 99

Partes UTILIZADAS Hojas, corteza, aceite.

Catacterísticas Hierba amarga aromática que mejora la higestión y tiene efectos antimicrobianos.

JSOS DE LA HIERBA

AROMÁTICOS El aceite a veces forma parte de

los perfumes con un bouquet oriental
MEDICINALES Uso interno: malas digestiones, Uso
externo: dolores reumáticos (Cuba). Combinada con áloe
(Aloe vera, véase p. 235) para estreñimientos y problemas
menstruales (Antillas Menores). Es un agregado
aromático en recetas para dolencias digestivas.
COMERCIALES Las hojas y la corteza se emplean en
combinaciones de condimentos y se añaden al tabaco
(Antillas Menores): la corteza es un veneno para peces
(Puerto Rico).

DESARROLLO Y RECOLECCION
DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente. Sueto atenoso bien drenado soleado. Propagar por esquejes de leña madura con púa en primavera.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen de manera local según necesidad y se usan frescas o secas. La corteza se seca en virtuas largas para destilar aceite o para usar en condimentos, decocciones y tinturas, y en polvo combinado con áloe.

CANNABIS Cáñamo

(Canabidáceas)

Hace más de 4.000 años que se cultiva cáñamo en Asia y en Oriente Próximo, como planta de fibras y también como medicamento. Los usos terapéuticos de la planta aparecen en textos médicos de India con anterioridad al 1000 a.C., y en el herbario chino Rh-va en el siglo v a.C. En la actualidad su posesión y uso son degales o están sujetos a un control estricto en la mayoría de los países occidentales, Australia y Nueva Zelanda, pero es legal y socialmente aceptado en muchas regiones de Asia y Oriente Próximo, en las que la planta seca o la resina se consume o se fuma. Los diversos nombres comunes del cannabis se refieren a preparados específicos: el hachís es la resina de la planta femenina que se suele fumar en una pipa de agua; el bhang es la planta seca mezclada con agua, frutas o caramelos; el charas es la resina que se fuma o se come con especias y el ganja son los extremos secos de la planta femenina. La planta aparece en los herbarios europeos del siglo xvi; John Gerard la llamaba «soñador indio». El cannabis figuraba en las farmacopeas de muchos países, incluyendo EE. UU. hasta su restricción en los años treinta. Mientras que la investigación moderna confirma su utilidad para una amplia gama de condiciones, su ilegalidad ha suprimido el uso terapéutico en Occidente. Su uso en medicina china sigue siendo amplio.

C. sativa (cáňamo, marihuana)

En esta especie variable se reconocen dos subespecies, la más resistente C. s. subesp. sativa (cáñamo), que se cultiva por sus fibras, y C. s. subesp. indica (maribuana), más rica en aceites esenciales y compuestos químicos.

Partes UTELIZADAS

Planta completa (C. s. subesp.
sativa); extremos floridos, semillas (C. s. subesp. indica).
CARACTERÍSTICAS C. s. subesp. indica tiene propiedades

analgésicas, antieméticas, antiinflamatorias y sedantes también es laxante e hipotensiva. Usos de la hieraa

MEDICINALES Uso interno: C. s. subesp. undica se usa para las náuseas y vómitos asociados a la quimioterapia del cáncer, para reducir la presión ocular en el glaucoma y ayuda a los pacientes con SIDA a aumentar de peso Uso externo para callos, llagas y varices. En la medicina tradicional china las semillas (huo ma ren) sirven para tratar el estrefimiento provocado por la debilidad o la carencia de fluidos.

ADVERTENCIA En la mayoría de países, sujeta a restricciones legales

COMERCIALES \hat{C} , s. subesp. sativa es una fuente de fibrus para la fabricación de cuerdas

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO El cultivo, la cosecha y la elaboración de las piantas de Cannabis están sujetos a restrucciones legales en muchos países. En los países productores hay licencias para cultivar ciertas variedades para la producción de fibras (cáñamo) cuyo contenido en narcóticos es mínimo o rulo En algunos países, en especial en partes de Australia, está sujeto a control legal como maleza

CAPPARIS ALCAPARRA (Caperáceas)

C. spinosa es la única especie de importancia comercial, aunque se emplean otras especies (en especial C. brevispina, C. decidua y C. zeylanica). En Europa meridional se han utilizado alcaparras embutidas como condimento durante más de 2 000 años. Las yemas de alcaparra se recogen en la naturaleza y también se cultivan; las plantas cultivadas tienden a carecer de espinas (C spinosa var. inermus). Las semillas verdes de las capuchinas (Tropaeolum majus, véase p. 365) son un sustituto satisfactorio; embutidas desarrollan un sabor parecido gracias al ácido cáprico.

C. spinosa (alcaparra)

p. 9



Partes utilizadas Corteza de la raíz, yemas de flores. Características Hierha astringente, diurática y expectorante considerada un tonico estimulante. Usos de La alerna Culinarios Las yemas

saladas o embutidas de las alcaparras se emplean en salsas para acompañar cordero, steak tartare ravigote y remoulade, platos de pescado y entradas.

MEDICINALES Uso interno: infecciones gastrointestinales, diarrea, gota y reumatismo (corteza de la raíz), tos (pimpollos) Uso externo infecciones oculares (pimpollos)

Desarrollo y recolección

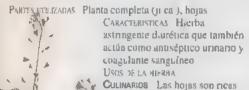
Desarrollo Omamental Resistente a las teladas
Suelo bien drenado arenoso soleado. Propagar por
esquejes de leña madura en verano a 19-24 °C

Recolección Los pimpollos se recogen al ananecer y
se dejan marchitar antes de embutir en vinagre blanco
salado o secadas y saladas. En los países de origen
también se embuten los frutos y las hojas. La corteza
se separa de las raíces que se recogen en otoño, y
después se seca.

Capsella Pan y quesillo

El pan y quesillo ha servido como alimento durante miles de años. Se han hallado semillas en el estómago del hombre de Tollund (h. 500 a.C.-400 d.C.) y durante la excavación en Catal Huyuk, que se remonta a 5950 a.C.

C. bursa-pastoris, sin. Thlaspi bursa-pastoris (pan y quesillo)



en vitamina A. B y C y se pueden añadir a ensaladas. MEDICINALES Uso interno y externo: para detener hemorragias, en especial menstruaciones excestvas, sangre en omna, hemorroides, hemorragias nasales y heridas. También internamente para cist tis y externamente para varices. En medicina china para

resfrescar la sangre con usos similares a los de arriba, también para la hijiertensión y hemorragias posparto.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo Resistente Suelo biendrenado soleado o parcialmente sombreado. Tolera condiciones pobres. Propagar por semillas en primavera. Autogermina con facilidad. Recolección. Se cortan plantas completas desde finales de primavera hasta otoño y se usan frescas o seeas en ramos para infusiones, decocciones o extractos íquidos. Las hojas se recogen frescas para un aso culmario.

CAPSICUM Pimiento (Solanáceas)

La mayoría de los pimientos cultivados репепесен а С. аппиит уаг. аппиит у pueden dividirse en cinco grupos principales: Cerasiforme (cereza); Conioides (estróbilo); Fasciculatum (estróbilo rojo); Grossum (pimiento, pimiento dulce) y Longum (pimiento de Cayena, chile). Son ricos en vitamina C. Su característica picante se debe a un alcaloide amargo y acre. la capsaicina. Su presencia depende de un único gen y los frutos de los cultivares que no lo tienen son dulces. La capsaicina es el componente terapéutico y aromático principal del polvo de cayena o chile; C. annuum var. annuum tiene cultivares tanto picantes como dulces, usados respectivamente para la paprika en polvo y la cayena. Advertencia En algunos países la oleorresina de Capsicum está sujeta a restricciones legales.

C. annuum var. annuum (pimiento)

Anual no resistente variable o perenne de vida corta, altura 1,5 m, extensión 2 m, de tallos ramificados y hojas sencillas ovado-lanceoladas. En verano y primavera aparecen flores en forma de campana blancas a verdes, seguidas de frutos huecos de hasta 15 cm de targo que maduran en varios colores.

PARTES UTILIZADAS Frutos. CARACTERÍSTICAS Los cultivares de frutos picantes tienen efectos tónicos y antisépticos, estimolan el sistema circulatorio y el digestivo y aumentan la sudoración También irritan los tejidos. aumentando el flujo sanguinco en la zona y reducen la sensibilidad al

CULINARIOS En muchas regiones del mundo, especialmente en América Central y del Sur, México, India y el sudeste asiático, tanto los cultivares de frutos picantes como los dulces se usan maduros o verdes. frescos o secos, como verdura (crudos o cocidos) y en embutidos. Los frutos maduros se secan para hacer polvos de cayena, chile o paprika. En exceso, los pimientos picantes pueden provocar inflamaciones dolorosas, también por contacto accidental con los ojos o las heridas superficiales

MEDICINALES Uso interno para la etapa resfriada de la ficbre, debilidad durante la convalescencia o la vejez, varices, asmu y problemas digestivos. Uso externo esguinces, sabañones cerrados, neuralgias, lumbago y pleuresía y, combinado con Commiphora myrrha (véase p 265), como gárgara para la laringitis. En el trópico, los pimientos picantes son importantes como desintoxicante gastrointestinal y para conservar los aimientos.

VARIANTES

C. a. var. annuum "Anaheim", p. 100. C. a. var annuum 'Chili Serrano', p. 100 C. a var. annuum 'Hungarian Wax', p. 100. C. a. var annuum 'Jalapeño', p. 100. C. a. var. annum 'Purple Tiger', p. 100. C. a. var annuum 'Super Cayenne', p. 100 C. a. vas glabriusculum, sin. C. a. vas minimum Varredad no resistente de frutos pequeños, altura 2 m, extensión 1-1,2 m, de hojas ovadas a lanccoladas de hasta 3 cm de largo, flores blancas y frutos muy picantes, rojos

C. baccatum, sin. C. microcarpum p. 100

y del tamaño de un gaisante, conocidos como chittepins,

es el ancestro de la mayoría de los chiles cultivados.

PARTES UTILIZADAS Frutos.

CARACTERISTICAS I gual que los cultivares de frutos picantes de C. unnuum vat. unnuum. USOS DE LA HIERBA

CUUNARIOS Igual que los cultivares de frutos picantes de C annuum var annuum.

MEDICINALES I fgual que los cultivares de frutos picantes de C. annuum var. annuum.

VARIANTE

C. b. var pendulum, sin. C. pendulum (ají andino) Perenne arbustiva, resistente hasta 0 °C, altura 45 cm-2 m. extensión 1,2 m, de bojas ovado-elípticas y flores solitarias o pareadas blancas de Jem de diámetro, con dibujos dorados y anteras amarillas. Los frutos son rojos, medianamente o muy picantes y de hasta 13 cm de largo. Comunes en el sur de los Andes y Ecuador

C. chinense, sin. C. sinense

Arbusto no resistente, altura y extensión 1,5 m, con ramilletes de dos o más flores blancas o matizadas de verde. Los frutos son colgantes, rojo macrones a crema. Nativo del Cambe, el sur de América Central y el norte de América del Sur, no de China, ancestro de algunos de los prinientos más picantes.

PARTES UTILIZADAS Frutos

CARACTERÍSTICAS Igual que los cultivares do frutos meantes de C. annuam var annuam.

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS I gual que los cultivares de frutos picantes de C annuum var. annuum

MEDICINALES I gual que los cultivares de frutos preantes de C. annaum var arnaum.

C. c. 'Habañero', p. 100

C. frutescens, sin. C. minimum (tabasco, pimienta de cayena)

PARTES UTILIZADAS Frutos.

CARACTERISTICAS I gual que los cultivares de frutos picantes de C anuum var annuum.

USOS DE LA SIERBA

CUENARIOS Igual que los cultivares de frutos picantes de C annaum var annaum

MEDICINALES I gual que los cultivares de frutos picanies de C. annuum var, annuum.

VARIANTE

C.f 'Tabasco', p. 100.

C. pubescens (rocoto)

Perenne decumbente arbustiva, resistente hasta -5 °C. altura 3 m, extensión 2 m, de tallos rayados, nudos púrpuras y hojas arrugadas, velludas y ovadas. Aparecen flores solitarias violetas de centros blancos seguidas de frutos de colgantes a erectos amarillos, rojos o marrones. Es la especie que más tolera el frío y es capaz de frutar durante 15 años en climas frescos y húmedos.

PARTES UTILIZADAS FILITOS. CARACTERISTICAS I gual que los cultivares de frutos picantes de C. annuum var. annuum USOS DE LA HIERBA

Igual que los cultivares de frutos picantes de C annuam var annuum

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Sue o ricabien drenado soleado, mínimo a 18-21 °C, C. baccatum vac pendulum y C. pubescens resisten condiciones más frescas. Propagar por semi las a principios de primavera. C. pubescens puede cultivarse en parras o podarse. Los escarabajos pueden dañar las puntas y las ho, as en desarro, o, as plantas a cubiento pueden ser atacadas por arañas rojas, moseas blancas y áfidos. RECOLECTION Se recogen frutos no maduros según necesidad y se usan crudos, embutidos o cocidos, law frutos maduros se recogen en verano y se consumenfrescos, embutidos o secos para condimentos,

decocciones, anguentos, polvos, tinturas, tabletas y

olcorresinas. CARBENIA

C. benedicta. Véase Crucus benedictus.

CARDAMINE Mastuerzo

(Craciferas/Brasicáceas)

Al igual que muchos géneros de la fam. a Jo las coles (Crucíferas), el mastuerzo contiene glicósidos del aceite de mostaza. Por ello su sabor es fuerte y proporciona características medicinales al aceite, similares a las de las mostazas legítimas, Sinapis alba (véase p. 353), Brassica nigra (véase p. 250) y B. juncea (véase p. 250).

C. pratensis (acederilla)

p. 101

Partes utilizadas Hojas.
Características Hierba tónica punficante con elevado nivel de viamina C. Es antiespasmódica y estimula la tos productiva.
LSOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas jóvenes ya añaden a las ensaladas Medic NALES. Uso interno dolene as cu áneas rómeas, asma e historia, Variante.
C. p. 'Flore Pleno', p. 101.



DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo húmedo sociado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera, por esquejes de extremo de las hojas a mediados de veranos por división en primavera u otoño. C. p. 'Flore Pieno' se propaga de manera vecetativa.

Rarolectión. Las hojas se recogen en primavera y verano y se usan frescas en infusiones o se congelan.

CARDUUS

C. benedictus. Véase Cnicus benedictus. C. marianus. Véase Stlybum marianum.

CARICA (Caricáceas)

Los frutos no maduros, las hojas, la savia y las semilias de *C. papaya* contienen papaína, una enzima que descompone las proteínas. Los frutos de la papaya americana (*Asimina triloba*) tienen propiedades diferentes: la pulpa es comestible y las semilias,

malolientes, tienen un efecto emético.

С. рарауа (рарауа)

р 101



PARTES UTUIZADAS Hojas, frutos, semillas, savia CARACTER STICAS Hierba rica en enzimas que mejora la digestión de proteínas, reduce la cicatrización y expele lombrices intestinales. Usos de LA HARTA

CULINARIOS Los trutos macuros se comen crudos en postres y ensuladas. Las semillas tienen un sabor picante a mostaza y berro y en los países de origen se utilizan como condimento. Las hojas frescas y los

frutos verdes sirven para ablandar la carne

MEDICINALES Uso interno: dolencias digestivas. Uso externo: hendas profundas o de curación lenta (papaína). Lso interno, en los países de origen para expeler oxiuros yascándos (hojas, semillas).

COMERCIALES La papaina se usa en la fabricación de la goma de mascar, para aclarar la cerveza, para controlar termitas y para evitar el encogimiento de la lana y la seda.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo rico y
may húmedo soleado, mínimo a 13-15 °C.
Propagar por semillas en primavera a 24-30 °C
Las plantas bajo cristal pueden ser atacadas

Por arañas rojas, áfidos y moseas blancas.

Recolección Las hojas se recogen según necesidad.

Las semillas se extraen de frutos maduros y se usan frescas. La papaína se extrae sobre todo de frutos no maduros y de la savia, que se recoge de incisiones en la corteza y se secan convertidas en polvo para su uso medicinal e industrial

CARLINA

(Compuestas/Asteráceas)

En la época medieval, este tipo de cardo fue una hierba importante, clasificado como alexifármaco (antídoto al veneno). En la actualidad su uso es escaso, ya que hay cardos más eficaces, como el *Cnicus benedictus* (véase p. 264) y el *Silybum marianum* (véase p. 353). En las zonas campestres, los receptáculos se consumen como sustituto del corazón de la alcachofa

C. acaulis

p. 101

Partes utilizadas Raices.
Carac teristicas Hierba tónica
purificadora benéfica para el hígado y la
vesícula biliur, el sistema génito-urinario y
la piel.

USOS DE LA HIERBA

MEDICIALES Uso interno: para retención de fluidos, problemas hepáticos, de la vesícula biliar y la próstata, bronquitis y dolencias cutáneas como el ació y los eczemas

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Omamental Resistente Suelo hien
drenado de neutral a ácido a pleno sol. Propagar por
semilias sembradas a cubierto cuando están maduras.
RECOLECCIÓN Las raíces se excavan en otoño y se secan
para asar en decocciones, extractos líquidos y tinturas.

CARTHAMUS

(Compuestas/Asteráceas)

C. tinctorius ha tenido una gran demanda desde épocas remotas como agente colorante para alimentos, tejidos, plumas y coloretes; las túnicas de los monjes y monjas budistas se tiñen tradicionalmente con flores de alazor. Ha sido hallado en tumbas egipcias que se remontan al 3500 a.C. y fue descrito por primera vez en la medicina tradicional china en 1061 d.C. En la actualidad su cultivo se debe principalmente al contenido en aceite de las semillas.

C. tinctorius (alazor)

р 01

Partes utilizadas Flores (hong hut), semillas, aceite. Características Hierba amarga aromática que estimula la circulación, el corazón y el utero, reduce fiebres e inflamaciones, alivia dolores y reduce los níveles de cofesterol en sangre

USOS DE LA HIERBA

CULIMARIOS El aceite se usa en la cocina y como parte de las dietas para reducir el colesterol

MEDICINALES Uso interno; enfermedades arteriales coronarias, problemas menstruales y menopáusicos, ictencia y sarampión. No se administra a embarazadas. Uso externo: contusiones, esguinces, inflamaciones cutáneas, heridas y articulaciones dolorosas o paralizadas (flores).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo Resistente. Suelo bien drenado a pleno sol. Propagar por semillas en primavera. RECOLECCIÓN En verano se recogen las cabezuelas y se usan frescas o secas en infusiones. Alternativamente, los flósculos se recogen con cuidado de las flores completamente abiertas, dejando que los ovartos se conviertan en semillas para la extracción de aceite. Las flores sólo se conservan durante un año.

CARUM

(Umbeliferas/Apiáceas)

En el género Carum se solian incluir diversas hierbas, entre éstas Petroselinum crispum (véase p. 325), que antes se conocía como C. petroselinum, y Trachyspermum ammi (véase p. 363), antes conocido como Carum copticum (véase abajo). El aroma típico de la alcaravea (C. carvi) lo produce el carvol, que forma el 40-60 % del aceite volául en las semillas.

C. carvi (alcaravea)

p. 10



Parties Utilizadas Hojas rafces, semilias, aceite Caracteristicas Hierba picante, aromática y estimulante que reduccespasmos gastrointestinalos y aternos y estimula una los productiva

USOS DE LA FRERRA

en perfumería.

GULNARIOS Las hojas tienen un ligero sabor a perepleneldo, agradable en sopas y ensaladas. Las rafces se pueden cocer como verdura. Las semillas son especialmente populares en la cocina judía y en las de la Europa septentrional y oriental; aromai zan pasteles y panes (en especial el de centeno), gulash, co es, queso, manzanas cocidas, licores (kümme.) y aguardientes (schnapps); también se carameliza como confite digestivo.

MEDICINALES Uso interno: indigestiones, gases, cólicos (en especial, en niños), hernia del hiato, úlceras del estómago, diarreas, calambres menstruales y bronquius. Uso externo: como gárgara para laringilis. Se añade a laxantes para reductr retortijones y a diversos productos para problemas digestivos. Las semillas se pueden musticar como alivio rápido a a indigestión.

COMERCIALES El aceite se emplea para conaimontar y

C. copticum Véase Trachyspermum ammi

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo Revistente Suelo bien
drenado a pleno sol Propagar por semil as en
primavera o a principios de otoño. Es posible que las
semillas sembradas en primavera en climas fríos no
maduren. Es diffeil de trasplantar, autogermina en
condiciones adecuadas. Las flores atraen av spas
parásitas, predadoras de áfidos

Recojección Las bojas y raíces se recogen para usar frescas como verduras. Las semillas se recogen a medida que maduran y se secan para usar en infusiones, pfldoras y tinturas. El aceite se destita comercialmente como condimento y en productos farmacéuticos.

Cassia

C. angustifolia. Véase Senna alexandrina. C. marilandica. Véase Senna marilandica.

CASTANEA (Fagáceas)

Los cultivares tienen sabores diferentes y conservan sus características y la facilidad para despellejarlos. C. sativa 'Marron de Lyon' y C. s. 'Paragon' producen frutos de un solo grano, preferidos para la producción

C. sativa (castaño)

comercial.

p. 102

PARTES JULIZADAS Hojas semilias CARACTERÍSTICAS Hierba astringente controladora de la tos y de efectos antirreumáticos USOS DE LA HIERBA CULINARIOS Las castañas se emplean en salsas, sopas, rellenos y postres, y se comen asadas o hervidas como tentampié u horta iza. Tambien se convierten en puré (purée de marrons) y se cristalizan (marrons glacés). MEDICINALES Uso interno: tos paroxismal, tos convulsa, mucosidad excesiva, diarreas y reumatismo (hojas). Uso externo: como gárgara para la faringitis (hojas)

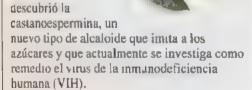
DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en otoño. Los cultivares no son legitimos a partir de las semillas; se injertan en partones de C. sativa.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en verano y se secan para usar en infusiones y extractos líquidos. Las semillas se recogen en otoño y se cuecen antes de consumir

CASTANOSPERMUM (Leguminosas)

C. s. 'Albomargmata', p. 102

Las semi.las de *C. australe* tienen un elevado contenido en saponina. Los aborígenes australianos los remojaban durante 8-10 días para reducir la toxicidad,

para reducir la toxicida después, una vez secos los asaban y molían para hacer una harina gruesa, C. australe fue considerada una hierba a partir de 1981, cuando se



C. australe

p. 102

Partes Utilizadas Semillas.
Características Hierba irritante purgante.
Usos de la hierba

MEDICINALES Posible utilidad en la terapia del VIH

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental No resistente Suelo rico húmedo bien drenado y soleado, a mínimo 10-15 °C. Propagar por semillas en primavera.

RECOLECCIÓN Las semillas se recogen maduras y se procesan para la investigación farmacológica.

ADVERTENCIA Tóxico para el consumo.

CATHARANTHUS

(Apocináceas)

En 1950 se desarrolló el uso de alcaloides provenientes de *C. roseus*, después de que la planta fuera investigada por una empresa farmacéutica de EE. UU. por sus posibles propiedades terapéuticas. Se descubrió que reducía la cantidad de células blancas en sangre, lo que condujo a aplicaciones que revolucionaron la terapia del cáncer. Los alcaloides aislados son extremadamente tóxicos y tienen un efecto muy diferente del de la planta completa.

C. roseus (vincapervinca de Madagascar)

p. 102

PARTES UTILIZADAS Hojas.

CARACTERÍSTICAS Hierba astrongente que reduce los niveles de nzúcar en sangre, aumenta la sudornción y estimula el útero. Usos de la HERBA

MEDICINALES Uso interno: diabetes (Antillas); diabetes, hipertensión, estrefismiento crónico e indigestión (Mauricio, Vietnam, Surinam); asma (Bahamas); regulación menstrual (África, Filipinas). Los alcaloides atslados son un tratamiento para la leucenna aguda (especialmente la infantil), enfermedad de Hodgkin y otros cánceres, tiene efectos secundarios como las náuseas, alopecia y depresión de la médula ósea.

C. roseus, Serie Pacifica, p. 102.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. No resistente. Suelo húmedo bien drenado al sol, a mínimo 13 °C para plantas floridas y 18 °C para pimpollos. Propagar por semillas en primavera, por esquejes de vástagos no floridos en primavera. Recortar en primavera para conservar una forma compacta. Las temperaturas bajas y las condiciones húmedas pueden provocar enfermedades micósicas.

RECOLECCIÓN Las hojas se recogen antes o durante la floración y se secan para preparar infusiones, extractos liquidos y tinturas, también para extraer alcaloides ADVERTENCIA Tóxico para el consumo.

CAULOPHYLLUM

(Berberidáceas)

C. thalictroides es una de las hierbas para mujeres más importantes; y diversas tribus americanas nativas la empleaban para facilitar el parto, lo que dio lugar a varios nombres comunes. Su popularidad hizo que apareciera en la U.S Pharmacopoeia (1882-1905).

C. thalictroides

p. 103

PARTES UTILIZADAS Rizomas, raíces.

CARACTERÍSTICAS Hierba acre, amarga y calorífera que estimula el útero, reduce inflamaciones, expele lombrices intestinales y tiene efectos diuréticos.

Usos de la herba.

MEDICINALES Uso interno enfermedades inflamatorias

pélvicas, endometrosis, menstruaciones y partos lentos e irregulares y retención de la placenta. Se toma durate las cuatro últimas semanas del embarazo y durante el parto para facilitar las contracciones y la dilatación del cuello del útero. También para reumatismo, artritis y gota. No se administra a pacientes hipertensos o cardíacos. Sólo para uso de facultativos

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural Resistente Suelo rico húmedo sombreado. Propagar por semillas maduras, por división de rizomas en otoño

Recolección Los rizomas y las raíces se recogen en otoño y se secan para hacer decocciones, extractos líquidos, polvos y unturas.

CEANOTHUS

(Ramnáceas)

Los pueblos cherokee de América del Norte usaban C. americanus externamente para tratar el cáncer de piel y las llagas venéreas. Se sabe poco acerca de la composición de Ceanothus, aunque se ha demostrado que C. integerrimus y C. sanguineus contienen alcaloides.

C. americanus (ceanoto)

p. .03

PARTES UTILIZADAS Raices.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga astringente y purificante que es expectorante, antiespasmódica y estimulante del sistema linfático.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: resfriados, bronquitis, tos convulsa, amigdalitis, difteria, sinusitis, dilatación del bazo, hemorragias utermas anormales, hemorragias nasales, hemorroides y depresiones

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO. Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado soleado. Le desagradan las condiciones alcalinas pero tolera suelos pobres y secos. Propagar por semillas en otoño, por esquejes semimaduros en verano En primavera, recortar dejando 8-10 cm del desarrollo de la estación anterior. Los tallos pueden sufrir ataques por insectos de escamas. Le desagrada el movimento. Recolección. Las raíces se desentierran y se cosechan parcialmente a finales de otoño o principios de primavera, cuando el color rojo es más profundo; se secan para usar en decocciones y extractos líquidos.

CEDRONELLA (Labiadas)

C. canariensis se conoce como «bálsamo de Gilead» por su aroma alcanforado. No tiene ningún parecido con el bálsamo de Gilead obtenido de diversas especies de Populus (véase p. 334) ni con el bálsamo de Gilead original (Balsamodendron opobalsamum), que ya no se usa comercialmente.

C. canariensis, sin. C. tryphylla (bálsamo de Gılead)

PARTES UTILIZADAS HOJAS.

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática sin uso terapeutico conocido.

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Las hojas sirven para hacer infusiones.

AROMÁTICOS Las hojas se secan para usar en popurrís de aroma almizelado y a madera.

C. japonica. Véase Agastache foeniculum.

DESARROLEO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Semirresistente Suelo bien drenado soleado Propagar por semillas a cubierto en primavera, por división en primavera; por esquejes de tallo a principios de otoño. Recortar en primavera. RECOLECCIÓN Las hojas se recogen antes de la floración y se secan para hacer infusiones y artículos perfumados.

CEDRUS Cedro

(Pináceas)

Las especies de Cedrus son ricas en aceites volátiles que tienen propiedades medicinales. En el antiguo Egipto se usaba aceite de cedro para embalsamar y los tibetanos lo queman en los templos a guisa de incienso. En Turquía, las tiendas de alfombras suclen estar construidas con o revestidas de madera de cedro para alejar las políllas. Estrechamente relacionados con los alerces (esps. de Larix, véase p. 301), los cedros están entre las coníferas más decorativas.

C. libani subesp. atlantica

p. 103

PARTES UTILIZADAS Madera, aceite.
CARACTERÍSTICAS Excelente antiséptico y fungicida que estimula los sistemas circulatorio y respiratorio y calma los nervios. El aroma repele los insectos

L SOS DE LA HUERBA Anomáticos El aceite se usa en perfumería, en especial en jabones perfumados al jazmin MEDICINALES Uso interno entermedades cutáneas, úlceras y caspa, como inhalante para bronquitis y tuberculosis, y para la tensión nerviosa COMERCIALES La madera se utiliza en marquelería y para fabricar objetos repelentes de insecto pera almacenar textiles. C. L. subesp atlantica, Grupo Glauca, p. 103

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Disarrollo Ornamental Resistente. Suelo bien drenado soleado *C. l.* subesp. atlantica tolera suelos gredosos. Propagar por semillas en primavera. *C. l.* subesp. atlantica Grupo Glauca suele injertarse de manera comercial, pero resulta bastante legítima a partir de semillas. Para conservar una sola rama central principal, eliminar ramas en competencia en otoño Eliminar ramas antiguas más bajas a ras del tronco a principios de primavera. Los árboles pueden sufrir ataques del hongo de la miel. Recolección. Las ramas se convierten en astillas para la destitación de aceite o se secan para usar en decocciones.

(Bombacáceas)

El producto más interesante de este árbol es la fibra capoc, un material que rodea las semillas.

Un árbol produce 300-400 cápsulas anuales y se cosechan hasta 20 kg a partir del quinto año, hasta que alcanza unos 60 años. *C. pentandra* se usa medicinalmente en todos los lugares que crece, pero su química es bastante ignorada. La savia rojo oscuro es parecida al tragacanto (*Astragalus gummifer*, véase p. 245)

C. pentandra, sin. Bombax pentandra (palo borracho, árbol de ceiba) p. 104

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza, semilias resina. CARACTERISTICAS Hierba astringente diurética que reduce la fiebre, es antiespasinódica y controla las hemorragias USOS DE LA HERBA CULINARIOS Aunque las 4 semillas son tóxic producen aceite comestible MEDICINALES Uso interno: hemorragias uterinas anormales, disentería, diarrea infantil (savia), congestión bronquial (corteza, hojas). Uso externo; baños, fiebre y dolores de cabeza (corteza, hojas) y como cataplasma para erisipelas, esguinces (hojas) y heridas (corteza). Comerciales El capoc se usa en instalaciones acústicas y en salvavidas. Las semillas sirven como alimento para el ganado.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO. Por cultivo. No resistente. Suelo profundo, rico y retenedor de la humedad pero bien drenado y soleado, mínimo a 15 °C. El viento puede dafiarlo. Propagar por semillas maduras; por esquejes semimaduros en verano. En el trópico, *Ceiba* se propaga cortando ramas de 1,2-2 m de largo que se colocan a 3 m de separación en el suelo abierto. También se las puede clavar más cerca una de la otra y usarlas como estacas para cultivar esps. de *Puper* (véase p. 329). En primavera, podar plantas cultivadas en tiestos para darles forma.

RECOLECCIÓN. Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo y se usan frescas o secas en infusiones o

de desarrollo y se usan frescas o secas en infusiones o cataplasmas. La madera se corta durante la estación seca («cuando los espiritus están ausentes») y la corteza se arranca para usar en decocciones. La savia se recoge de incisiones practicadas en árboles jóvenes, que se efectúan cuando la savia surge al final de la estación seca. Los frutos se recogen cuando maduran y se secan antes de extraer las semillas, separar las fibras y procesar el capoc

CENTAUREA Centáurea

(Compuestas/Asteráceas)

El aciano (*C. cyanus*) es la hierba más conocida de este género, aunque *C. scabiosa*, *C. nigra* y el aciano de montaña (*C. montana*) tienen propiedades similares. Hasta los años veinte, los acianos eran malezas comunes de los campos de maíz, pero se han visto muy reducidos por los sistemas de cultivo modernos.

C. cyanus (aciano)

p. 104

Partes utilizadas Flores. Caracteristicas Hierba astringente que reduce la inflamación. USOS DE LA HIERBA



CULINARIOS Los flósculos pueden consumurse frescos en ensaladas.

AROMÁTICOS Los flósculos pueden secarse para usar en popertís.

MEDICINALES Uso externo ú ceras de la córnea, conjuntivitis, heridas leves y úlceras bucales.

Comerciales Se añaden extractos de actano a champús y enjuagues capitares.

Variante

C. c Serie Florence, p. 104

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semilas en primavera a otoño, Las flores pueden verse afectadas por la plaga de los pétalos; las hojas pueden verse atacadas por la roya. RECOLECCIÓN Las flores se cortan cuando se abren y se secan enteras o como flósculos, según el uso.

CENTAURIUM Centaura (Gencianáceas)

C. erythraea contiene glicósidos amargos, estimulantes del hígado y la vesícula biliar; aumentan el flujo de bilis y mejoran el apetito y la digestión. También C. chilensis (canchalagua), una planta similar que crece en la costa oeste de América del Norte, contiene compuestos amargos. El amargo es más eficaz tomado 30 minutos antes de las comidas.

C. erytharea, sin. Erythraea centaurium (centaura menor)

PARTES UTILIZADAS Planta completa
CARACTERÍSTICAS Hierba muy amarga y seca que actúa
como tónico del sistema digestivo y
reduce la fiebre
U SOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno dispepsias, dolencias hepáticas y biliares, hepatitis, hietericia, anorexia, síndrome posvírico, falta de apento en convalecientes y enfermedades febriles. Se administra junto con Chamaemelum nobile (véase p. 259), Filipendula ulmaria (véase p. 283) y Althaea officinalis (véase p. 236) para la dispepsia, y con Berberis vulgaris (véase p. 248) y Rumex crispus (véase p. 344) para la hietericia. No se administra a embarazadas

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo, Resistente Suelo arenoso a neutral soleado. Propagar por semillas en primavera RECOLECCIÓN Las plantas en flor se cortan en verano para usar en infusiones y extractos líquidos

CENTELLA

(Umbelíferas/Apiáceas)
C. asiatica es una de las hierbas más importantes de la medicina ayurvédica.
Conocida como brahmi, «que otorga el saber del Brahman [La Realidad Suprema]», en India hace tiempo que se usa como medicina y ayuda a la meditación

Ha sido utilizado de manera tradicional para tratar la lepra en India y África y penetró en la farmacopea francesa vía Madagascar. La investigación reciente ha demostrado que C. asiatica reduce las cicatrices, mejora los problemas circulatorios de los miembros inferiores y acelera la curación.

C. asiatica, sin. Hydrocotyle asiatica

Partes Julizadas Planta completa, hojas.

Características Hierba rejuvenecedora diurética que punfica toxinas, reduce inflamaciones y fiebres, mejora la curación e inmunidad y tiene un efecto equil brador sobre el sistema servioso.

Usos de la jorrea Cultivarios - En el sudeste asiático las hojas se consumen en ensaladas y

MEDICINALES Uso interno: heridas, condiciones cutáneas crónicas (incluyendo la lepra), enfermedades venéreas, ma aria, varices, úlceras, problemas nerviosos y sentidad. En exceso provoca dolores de cabeza e inconsciencia transitoria. Uso externo hemorroides, heridas y articulaciones reumáticas.

ADVERTENCIA En aigunos países, sujeta a restricciones legales

COMERCIALES Los extractos se añaden a mascarillas y cremas cosméticas para aumentar el colágeno y reafirmar el cutis.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente a las heladas.
Suelo húmedo a mojado soleado o parcialmente
sombreado Propagar por semillas en primavera.
RECOLECCIÓN Se recogen plantas completas u hojas
en cualquier momento y se usan frescas o secas en
infusiones, decocciones lácteas, polvos y aceite
medicinal

ADVERTENCIA Es un irritante cuiáneo.

CEPHAELIS Ipecacuana (Rubiáceas)

Antes de ser introducida en Portugal por un monje en la época colonial, hacía siglos que los nativos de Brasil conocían la ipecacuana. Un médico parisino confirmó su eficacia contra la disentería y, en 1688, vendió su remedio patentado por

1000 luises de oro. C. ipecacuanha contiene un emético poderoso, cuyos efectos secundarios consisten en estimular la secreción mucosa pulmonar. Actualmente cultivada en Extremo Oriente, es un ingrediente de la mayoría de los remedios patentados para la tos.

C. ipecacuanha (ipecacuana)

p. 104

PARTES UTILIZADAS Raices

CARACTERISTICAS Irritante violento que estimula los sistemas gástrico y bronquial, reduce la fiebre y evita la formación de quistes en la disentería amébica.

LSOS DE LA HERBA

MEDICINALES Uso interno tos, broaquitis, tos convulsa y disentería amébica. También es un ingrediente de

jarabes administrados a miños que han tragado veneno; es preferible al uso de un lavado estomacal en los muy jóvenes. En exceso provoca vómitos y diarreas severas En homeopatía se usa para las náuseas. Sólo para uso de facultativos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente Suelo bien drenado sombreado rico en humus, con mucha humedad, mínimo a 15-18 °C Propagar por esquejes de leña verde a finales de primavera, en compost arenoso a 21-24 °C; por esquejes de raíz durante la cosecha. Difícil de cultivar fuera de su hábitat natural Recolección. Las raíces se recogen cuando las plantas están en flor y se secan para su uso en la industria farmacéutica. Las plantas cultivadas se vuelven a plantar después de la eliminación parcial de las raíces.

CETRARIA (Parmeliáceas)

p. 104

Investigaciones recientes han demostrado que los ácidos de los líquenes son eficaces contra organismos como las especies de Salmonella, Trichomonas vaginalis y Mycobacterium tuberculosis

C. islandica (liquen de Islandia)

p. 105

PARTES UTILIZADAS Planta completa.

CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, refrescante y antibiótica, que es expectorante, alivia tejidos irritados y controla vómitos.

Usos de la hierba

MEDICINALES Uso interno, gastroenteritis, intoxicaciones, tuberculosis y bronquitis. Uso externo: flujos vaginales, foránculos e impétigo. Se añaden extractos a antisépticos y pastillas para la garganta para tos seca y dolores de garganta.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural. Resistente. Se propaga en la corieza de los árboles y rocas en sustratos ácidos. Necesita aire puro. Aparentemente no se ha investigado la posibilidad de cultivar líquenes a partir de esporas.

RECOLECCIÓN Se recogen plantas completas durante todo el año y se secan para hacer decocciones, extractos líquidos, polvos y tinturas.

CHAENOMELES

(Rosáceas)

La primera referencia al uso medicinal de C. speciosa se produjo en China en h. 470 d.C. Su popularidad como bonsai se ha extendido a Occidente desde China y Japón.

C. speciosa (membrillero japonés) p. 105

PARTES UTILIZADAS Frutos (mu gua)
CARACTERISTICAS Hierba antunflamatoria y
antiespasmódica que actúa fundamentalmente como
estimulante circulatorio y digestivo.
USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Los frutos pueden servir para reemplazar el membrillo (Cydonia oblonga) en mermeladas y compotas.

MEDICINALES Uso interno: reumatismo, artritis,

calambres (en especial en los múseu os de la pantorrilla), miembros inferiores doloridos, déb les o hinchados, calambres estomacales por ind gestión, diarreas y vómitos Variantes

C. s. 'Moerioosii', p. 105 C. s. 'Nivalis', p. 105

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente, Suelo bien drenado soleado, ya sea en el exterior o guiada sobreuna pared. Propagar por semillas en otoño y colocar. en cajonera; por esquejes de madera blanda de vástagos laterales con púa en verano, acodando vástagos largos a principios de otoño. Las plantas cultivadas en el exterior requieren escasa poda más allá de actarar ramas o darles forma después de la floración. Podar ejemplares guiados sobre paredes después de la floración y reducir el desarrollo del año anterior dejando dos o tres yemas y recortando vástagos que crezcan hacia fuera. Las plantas pueden verse afectadas por bacterias de Erwinia amylavara y pueden sufrir elorosis en suelos alcalinos. Los cultivares no resultan legítimos a partir de semillas. RECOLECCIÓN Los frutos se recogen maduros en otoño y se secan para hacer decocciones o se consumen frescos.

CHAMAELIRIUM (Liliáceas/Melantiáceas)

En este género hay una sola especie, estrechamente relacionada con Hetonias. El nombre Chamaeltrium proviene del griego chamai, «de desarrollo lento», y leiron «lirio» (luteum significa «amarillo»).

C. luteum se denomina «raíz de unicornio falsa» para distinguirla de la raíz de unicornio legítima: Aletris farinosa (véase p. 232). Fue usada primero por los nativos de América del Norte para evitar los abortos y luego la adoptaron los colonos de los siglos XVIII y XIX para depresiones y «molestias femeninas». Los herbolarios de hoy en día la siguen considerando valiosa para tratar problemas ginecológicos.

C. luteum, sin. Helonias dioica

Perenne tuberosa de floración verantega, resistente hasta –1.5 °C, altura 30.90 cm, extensión 15.38 cm, con una roseta basal de ovadas a redondeadas de hasta 20 cm de largo. El tallo florido es vertical y lleva hojas más pequeñas tencales lanceoladas y un racimo denso y citíndrico de diminutas flores blancas en forma de estrel a, que amarilican con la edad. Las flores masculinas y femeninas aparecen en plantas diferentes; las últimas son más frondosas Crece en bosques húmedos y pantanos del este de América del Norte

PARTES UTILIZADAS RIZOMAS, raíces.

CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, amarga y diurética que actúa sobre todo como tónico ovárico y uterino.

También expele lombrices intestinales.

Usos de la Hierba

MEDICINALES Uso interno: dolencias menstruales y menopáusicas, infertilidad, enfermedades inflamatorias pelvianas, endometriosis, fibroides, amenaza de aborto y náuseas matinales. Se suele combinar con Trittium erectum (véase p. 364). También es un tónico para dolencias digestivas y genitourinarias y para expeler parásitos intestinales. Sólo para uso de facultativos

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural Resistente Suelo humedo,
rico en humus parcialmente sombreado.
Propagar por semillas en otoño, por división en
primavera

Recolección Los rizomas con raíces se recogen en otoño y se secan para hacer infusiones, extractos líquidos y inituras,

CHAMAEMELUM Camomila

Compuestas/Asteráceas)

Hay diversas plantas parecidas a las margaritas que se denominan «camomila», pero sólo dos especies son importantes como merbas: *C. nobile* (camomila, manzanilla romana) y *Matricaria recutita* (manzanilla, véase p. 309). Ambas cumplen funciones im lares. El té de camomila es una de las usanas más populares, inmortalizada por el cuento de Beatrix Potter: *Peter Rabbit*.

C. nobile, sin. Anthemis nobilis (camomila, manzanilla romana) p. 10

Paries Itilizadas Flores, aceite.
Características Hierba
amarga aromática de
propiedades sedantes que actúa
sobre todo en el sustema
digest vo.
JOS DE LA HERBA
CULHARIOS Importante como
de hierbas.
MEDICANALES Uso interno
problemas digestivos
fuciliyendo cólicos,
averticulitis, náuseas matufinas
, dispepsia nerviosa),
menstracciones dolorosas,

averticulitis, náuseas matutinas , dispepsia nerviosa), meastruaciones dolorosas, asomnio y enfermedades fébries, hiperactividad y ataques de men niños (flores). El aceite es un estimulante uterino y iose administra a embarazadas. Se usa en inhalaciones pira asma y congestión bronquial y en aromaterapia. Uso externo: Irritaciones cutáneas. En homeopatía para delencias provocadas por la ira o un exceso de cafeína. Anventencia. En algunos países esta hierba, en forma de socie esencial, está sujeta a restricciones legales.

COMERCIALES E aceite se usa en productos de belleza para aclarar y acondicionar el cabello.

Ca. 'Flore Pieno', p. 105 Ca. 'Treneague', p. 105.

DESARROLLO Ornamental. Resistente Suelo ligero bien drenado muy soleado. Propagar por semillas en primavera u otoño, por división en primavera. Las variantes son estériles y sólo pueden dividirse. La camomila para céspedes se planta con 10 cm de separación y se desmaleza con regularidad hasta que esté establecida. Las plantas pueden deteriorarse en inviernos muy lluviosos y fríos, pero suelen recobrarse. La manipulación de la camomila puede provocar dermatitis. C nobile ha sido larinada «el médico de las plantas», supuestamente, las plantas de jardín enfermas se curan plantando camomila junto a ellas y las flores cortadas duran más y reviven añad endo té de camomila al agua. También se dice

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

RECOLECCIÓN Las flores se recogen en vecano y

que la infusión evita la muerte por el pie de los

se destilan para obtener aceite o se secan para usar en infusiones, extractos líquidos y cremas dermatológicas. Las flores secas sólo se conservan durante un año.

CHAMOMILA C. recutita. Véase Matricaria recutita.

CHELIDONIUM Celidonia

(Papaveráceas)

C. majus tiene una savia característica anaranjada brillante, que se exuda cuanto se corta o magulla la planta. El zumo se aplica a la piel, directamente desde la planta como tratamiento tradicional para verrugas y callos. Según la Doctrina de Signaturas, la savia tenía un color parecido a la bilis y por ello la hierba era un remedio para dolencias hepáticas.

C. majus (celidonia, hierba de las golondrinas)

p 106

PARTES UTILIZADAS Planta completa, savia.
CARACTERISTICAS Hierba purificante antinflamatoria que mejora el flujo bilar, estimula el útero y la circulación y que actúa como antiespusmódico, diurético y laxante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES USO interno: inflamación de la

MEDICINALES Uso interno: inflamación de la vesícula y el conducto biliar, ictericia, hepantis, gota, artiritis y reumatismo, fiebres remitentes, tos espasmódica y bronquitis, erupciones cutáneas, úlceras y cáncer (en especial de piel y estómago). En exceso puede provocar somnolencia, irritación cutánea, tos irritante y dificultades respiratorias. No se administra a embarazadas. Uso externo: inflamaciones oculares y cataratas, magulladuras y esgunices, verrugas, tenias, psoriasis y tomores malignos. También usada en medicina china y homeopatía para dolencias similares.

Advertencia En algunos países, sujeta a restricciones legales.
Variantes

C. m. 'Laciniatum Flore Pleno', p. 106 C. m. 'Flore Pleno', p. 106

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente La mayoría de suclos soleados o sombreados. Propagar por semillas en primavera, por división de raíces en primavera. C. majas y sus variantes autogerminan con facilidad. La savia anaranjada mancha cuando se manipula. Recolección Las plantas en flor se cortan en verano y se usan frescas en infusiones o tinturas, o como zumo. La savia se usa fresca, las características se pierden en gran parte una vez secas.

CHELONE

(Escrofuláceas)

C. glabra proporciona un tónico digestivo cada vez más apreciado por los herboristas porque se utilizan las partes aéreas de la planta en lugar de las raíces, con lo que se provoca un daño ecológico menor cuando la hierba se recoge en la naturaleza.

C. glabra

p. 106

Partes utilizadas Planta completa
Características Hierba muy amarga de sabor similar al
té que actúa sobre todo como tónico hepático y
digestivo. También tiene efectos antidepresivos y
lavantes.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: cálculos binares con intericia, enfermedades hepáticas crónicas, estreñimiento, cólicos, anorexia y mala digestión (especialmente en ancianos y convalecientes). Se combina bien con Juglans cinerea para estreñimientos y con Gentiana tutea (véase p. 287) e Hydrastis canadensis (véase p. 294) para la intericia

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo húmedo
parcialmente sombreado Propagar por esquejes de
extremo blando en verano; por semilias a cubierto en
primavera, por división a principios de otoño.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se secan
para hacer infusiones, extractos líquidos, polvos o
tenturas

CHENOPODIUM Sayón (Chenopodiáceas)

El aceite de Chenopodium contiene un vermífugo de espectro amplio, extensamente utilizado en veterinaria. Se produce tanto a partir de C. ambrosioides como de C. ambrosioides var. anthelminticum: esta última tiene un mayor contenido del compuesto activo.

C. ambrosioides (pazote)

p. 106

Partes utilizadas Planta completa, hojas, aceite Características Hierba intensamente aromática,



astringente y acre que destruye parásitos intestinales, aumenta la sudoración y relaja espasmos. También tiene efectos expectorantes, antimicósicos e insecticidas. Usos de LA HARBA GULMARIOS Las hojas aromatizan los platos de maíz, judías y pescado (México, Guatemala)

MEDICINALES Uso interno ascárides, anquilostomas y tenias pequeñas, disentería amebiana, asma y catarro No se administra a embarazadas. En exceso provoca mareos, vómitos, convulsiones y muerte, Uso externo para pie de atleta y picaduras de insectos. Advertencia. En algunos países, sujeta a restricciones legales.

COMERCIALES Usado como fumigante contra mosquitos y en fertilizantes para anh bir larvas de assectos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente a las heladas. Suelo rico bren drenado soleado. Propagar por semillas en primavera. Eliminar extremos de las ramas para estimular el desarrollo arbustivo.

Autogermina en climas cálidos.

Recolección. Las plantas se cortan en otoño para hacer aceite o se secan para hacer extractos.

► líquidos y polvos. Las hojas se recogen segun necesidad y se consumen frescas. Adventencia Alergénico cutáneo

CHIMAPHILA

(Encáceas)

C. umbeltata fue una hierba importante entre los nativos de América del Norte, que la empleaban para diversos problemas, incluido el reumatismo. Se volvió popular entre los colonos, en especial los alemanes que se asentaron en Pensylvania, como tónico y diurético para dolencias renales y reumatismo. Contiene glicósidos de quinona, igual a los que contiene Arctostaphylos uva-ursi (véase p 241), pero es menos astringente y más diurética, adecuándola para usos más prolongados.

C. umbellata

p. 107

Partes CTUZZADAS Planta completa, hojas.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y refrescante que tiene efectos tónicos en los nilones y el bazo. Se la considera un alterante.

L SON DE LA PIERBA

CULMARIOS Ingrediente tradicional de una bebida a base de raíces.

MEDICINALES Uso interno; infecciones urinarias, prostatitis, uretrius, cálculos renales, artritis y reumatismo.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural Resistente. Suelo bien drenado, ácido y sombreado, Propagar por semillas en otoño, por división en primavera

RECOLECTIÓN Se recogen plantas completas floridas y hojas durante la estación de desarrollo; ambas se secan para hacer infusiones y extractos líquidos.

CHIONANTHUS

(Oleáceas)

C. virginicus es uno de los remedios de mayor confianza para dolencias hepáticas y biliares. La corteza se usaba en la medicina tradicional de América del Norte, sobre todo para la malaria, pero también como cataplasma para hendas.

C. virginicus

4637

PARTES JULIZADAS Reices, corteza Características Hierba amarga, tónica y alterante que estimula el higado y la vesfeuta biliar, y tiene efectos tanto di aréticos como laxantes Usos de la Ferral Medicina estables a terral

MEDIGNALES Uso interno ictericia, cirrosis, hepatitis, panereatitis, cálculos biliares, dilatación del páncreas, careneia de función hepótica, dolor de cabeza biliar y migraña.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo bien dimado, rico, húmedo y soleado. Propagar por semillas en otoño; requieren estratificación, por esquejes de leña blanda en primavera; por injertos de pua en verano. De desarrollo lento en regiones con veranos frescos.

RECOLECCIÓN La corteza se desprende de las raíces, que se recogen según necesidad y se secan para usar en infusiones, extractos liquidos y tinturas.

CHONDRODENDRON

(Menispermáceas)

Se trata de un género de 10 especies de lianas, nativas de América Central y del Sur. Varias especies son ingredientes clave del curare, un veneno para flechas empleado por los nativos de América del Sur. El nombre viene del griego chondros, «cartílago», y dendron, «árbol», y se refiere a los tallos flexibles parecidos a ramas. C. tomentosum contiene diversos alcaloides, en especial d-tubocurarina, un relajante de los músculos esqueléticos, que inyectado actúa de modo instantáneo, pero que es inestable tomado oralmente. El abastecimientio depende de las existencias naturales porque la especie no está cultivada y hasta ahora el intento de sintetizarlo no ha tenido éxito. Los nativos usan los tallos y las raíces para tratar distintas enfermedades, que incluyen la hidropesía, la locura y las contusiones. La estrechamente relacionada Cissampelos pareira también es un ingrediente del curare y fuente de un importante relajante muscular, conocido como cissampelina.

C. tomentosum (pareira)

Liana grande que forma bóveda y alcanza 30 m de altura, el tallo es velludo y mide hasta 10 cm de grosor en la base; las hojas son ovadas a redondeadas y sus caras inferiores y pedúnculos son lanudos. En plantas separadas aparecen panículas de diminutas flores verde blancuzcas masculinas y femenunas. Crece en las selvas tropicales de Punamá, Brasil, Bolivia y Perú

PARTES UTILIZADAS Tallos, raices.

CARACTERISTICAS Hierba agridulce diurética y laxante que, tomadu oralmente, reduce la fiebre y estimula el útero. USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Sobre todo de forma endovenosa como fuente de d-tubocurarina, que sirve como relajante muscular durante operaciones quirúrgicas.

ADVERTENCIA En algunos países esta hierba, en especial en forma de curare, está sujeta a restricciones legales

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DEMARRILLO Natural No resistente Suelo rico bien drenado sombreado con humedad elevada, a mínumo 15-18 °C. No existe información acerca de las necesidades para su propagación.

RECOLECCIÓN Las raíces y los tallos se recogen en la naturaleza en la medida de lo disponible y la industria larmacéutica los procesa convirtiéndolos en extractos

CHONDRUS (Gigartináceas)

Se trata de un género de unas 15 especies de algas marítimas. Se recogen diversas especies en la naturaleza para su uso en varias.

industrias. A ambos lados del Atlántico, C. crispus es una importante alga marina comestible. Las plantas se cosechan en barca por medio de un rastrillo, lo que provoca un mínimo de daños en los agarraderos; la cosecha desde la superficie de las rocas es manual. C. crispus contiene polisacáridos formadores de gel. Se producen en diversas gamas: las de peso molecular más elevado se utilizan en la industria alimenticia, pues al considerar que atraviesan el intestino no son tóxicos. Sin embargo, hay sospechas de que estos polisacáridos son carcinógenos y una posible causa de colitis ulcerosas.

C. crispus

Alga cartilaginosa rojo púrpura a verde, altura y extensión 7-15 cm, de agarradera en forma de disco. El desarrollo basal es estrecho y se abre en frondes ramificados, de bordes que suelen ser ondulados; hay formas más anchas y más estrechas. Aparecen en la zona litoral más baja de canal de la Mancha, el Atlánnoo y el mar de: Norte

PARTES UTILIZADAS Planta completa.

CARACTERÍSTICAS Hierha muci laginosa, dulce y salada, que tiene un efecto suavizante y aliviador sobre los tendos, es un laxante suave y también un expectorante. Usos de la hierba

MEDICINALES Uso interno; tos seca, cistrus, garganta inflamada, bronquitis, gastritis, y dispepsia con náuseas y acidez; a menudo combinada con Glycyrrhizu glabra (véase p. 289) para bronquitis y con Althaea officinalis (véase p. 236) y Ballota nigra (véase p. 237) para dispepsias Uso externo, en lociones y cremas para cuitis cuarteado y dermatitis.

COMERCIALES Tiene importancia en la industria alimenticia como estabilizante (E407) en productos lácteos, postres, condimentos de ensaladas, en productos farmacéuticos, como el aceite de hígado de bacalao y la pasta dentifrica. También se emplea en geles ambientadores y en diversos procesos de la industria, lexul, del cuero, cervecera y de pinturas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Desarrollo Natural Crece sobre rocus y piedras en estanques y agua salada poco profunda. Después de la cosecha las plantas se dejan intactas para permitir su regeneración

Recolección Las plantas se recogen en otoño y se secan para extraer polisacáridos

CHRYSANTHEMUM

C. parthenium. Véase Tanacetum parthenium.

C. x morifolium. Véase Dendranthema x grandiflorum.

CICHORIUM Achicoria

(Compuestas/Asteráceas)

En la época romana la achicoria se cultivaba como hortaliza y su cultivo sigue siendo importante en toda la Europa confinental. Las hojas y las raíces tienen usos bastante diferentes. Hay tres tipos principales de achicorias de hoja: cultivares amargos de hojas sueltas, cultivados como verdura invernal, especialmente en el sur de Italia; las

de hojas estrechas, Witloof o belgas, que tienen una cabeza compacta y alargada que se b.anquea para consumur en ensaladas o platos cocidos, y la achicoria roja de hoja ancha, que forma cabezas tipo col, que se consumen cocidas o crudas.

Las raíces se recogen para hacer café (especialmente en Francia) y preparados medicinales. Las raíces de achicoria jóvenes asadas dan un sabor ligeramente amargo y acaramelado; las que tienen dos años o más son mucho más amargas.

C. intybus (achicoria)

p. 107

Partes tritt...zadas Hojas, raíces Casacterísticas Hierba amarga, laxante y diurética que reduce la inflamación y tiene un efecto tónico sobre el higado y la vesícula biliar

Los de LA HIERBA Cumarios Las achicorias de hojas sueltas se hierven pun aliminos el amargos y se stryen con hechamel o sa

para eliminar el amargor y se sirven con bechamel o salsa cequeso; las cabezas de las ach corras Witkoof y las rojas se consumen en ensaladas o se cocinan como verduras a raíz asada se añade al café

Medicinales Uso interno, para dolencias bepáticas, rematismo, gota y hemorroides. La medicina ayurvédica a considera un hierba refrescante y alterante.

C. i 'Red Devil', p. 107

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (C. intybus). Cultivo (C. i. 'Red Devil'). Resistente (C. intybus). Resistente a las heladas (C. i. 'Red Devil'). Suelo noo bien drenado de neutro a alcalino y soleado. Propagar por semillas en primavera, actarar dejando 25 cm de separación. Paede autogerminar, convirtiendose en maleza en suelos secos y alcalinos. Recolección. Las ruíces se recogen a principios de primavera y se rebanan antes de asar a 180 °C como ad tivo para el café o secadas para usar en decocciones y extractos líquidos. Las cabezas biancas se próducen recogiendo las raíces el primer año, cortando las hojas y empaquetando en cajas en la más completa oscuridad a 10 °C durante 4 semanas.

CIMICIFUGA (Ranunculáceas)

Se utilizan varias especies diferentes para fines similares. Éstas comprenden C americana y C, dahurica, una especie asiática, usadas indistintamente con C foetida en la medicina tradicional china. Hace tiempo que C. racemosa ha sido utilizada por los nativos de América del Norte para problemas

C foetida

femeninos.

p. 107

Partes offilizzoas Rizomas Características Hierba antimfece osa que reduce la fiebre y alty à el dolor Usos de La ALGRBA

Medicinales Uso interno: tos, restriados, dolores de cabeza, dolorcias de las encías e infecciones febriles, como el sarampión

C. racemosa

p 107

PARTES JILUZADAS RIZOMAS

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga tónica que alivia dolores, controla la tos, reduce la fiebre y estimula el útero.



MEDICINALES Uso interno infecciones bronquiales, problemas menstruales y menopáusicos, dolores del parto y posparto; enfermedades artíficas y reumáticas (se suele combinar con Menyanthes trifotiata, véase p. 312 y Petroselinum crispum, véase p. 325), ciática y tinnitus (con Lanthoxylum americanum, véase p. 372). En exceso provoca náuseas y vómitos. No se administra a embarazadas y lactantes. En homeopatía se emplea para molestias en embarazos avanzados, dolores del parto y de cabeza, y depresiones

Advertencia En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo (C. foetda) Ornamental (C. racemosa). Resistente. Suclo rico en humus, humedo parcialmente sombreado. Propagar por semillas a cubierto cuando están maduras en otoño, por división en cualquier estación.

Recolección Los rizomas se recogen en otoño y se usan frescas en tinturas o se secan para usar en decocciones, extractos líquidos y tinturas.

CINCHONA Quinina (Rubiáceas)

C. pubescens es una de las diversas cinchonas, incluyendo C. calisaya, C. ledgeriana (ambas conocidas como chinchona amarilla) y C. officinalis, de la que se extrae la quinina, un alcaloide antimalárico potente. La historia del descubrimiento de la cinchona por la epónima condesa de Chinchón, esposa del varrey del Perú después de un ataque de malaria, ha sido refutada por los historiadores. Sin embargo, no cabe duda que los jesuitas de la zona de Lima estaban familiarizados con su uso alrededor del año 1630: la primera mención en la literatura médica fue hecha por Herman van der Heyden (Discours et advis sur les flus de ventre douloureux, 1643). A principios del siglo xix las existencias silvestres de chinchona habían sido severamente agotadas, lo que condujo a una pugna entre holandeses e ingleses para establecer plantaciones. Los holandeses lo lograron, cultivando C. ledgeriana en Java, que se convirtió en el centro mundial de producción de quinina. Reemplazadas en gran parte por drogas sintéticas en décadas recientes, Cinchona y otras plantas, en especial Artemisia annua (véase p. 243) vuelven a tener importancia a medida que diversas cepas de malaria se vuelven resistentes a los sintéticos. Recientemente, otro alcaloide, la quinidina, se ha vuelto importante como depresivo cardíaco. La quinina es famosa gracias a que fue la primera sustancia que Samuel Hahnemann (1755-1843), el fundador de la homeopatía, experimentó en sí mismo, lo que condujo a la formulación de la

Ley de Símiles («Lo similar cura a lo similar»).

C. pubescens (cinchona roja)

p. 108

PARTES L'ILLIZADAS Corteza de tallos y raíces.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga astringente que reduce la fiebre, relaja espasmos y es antimalárica (quinna) y rafentiza el corazón (quinidina).

USOS DE LA HIERBA

CULHARIOS La quinna forma parte de las aguas tónicas y las bebidas efervescentes.

MEDICINALES Uso interno, maluria, neuralgias, calambres musculares y fibrilación cardíaca; es un ingrediente de la mayoría de los remedios patentados para resfriados y gripes. En exceso provoca ciachomismo: dolores de cabeza, eczemas, dolores abdominales, sordera y ceguera. No se administra a embarazadas salvo que sufran malaria. Es una gárgara para dolores de garganta. Utilizada en homeopatía (como China officinalis), pura agotamiento nervioso, anemia y convalescencia.

Advertencia. En algunos países esta hierba en especial en forma de quinina, está sujeta a restricciones.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo No resistente Sueso bien drenado muy húmedo soleado o en sombra parcial, a minimo 15-18 °C. Propagar por esquejes de leña verde nodales a finales de primavera, por esquejes semimaduros en verano a 15-18 °C. Las plantaciones comerciales suelen podarse a ras del suelo cuando las plantas tienen 6 años. A finales de invierno se recortan severamente los ejemplares para estimular un desarrollo nuevo intenso.

RECOLECCIÓN La corteza se recoge desde mayo a septiembre y se seca para hacer extractos líquidos, tinturas, tabletas o polvos. Se puede arrancar in sulu o de las ramas podadas.

CINNAMOMUM Alcanforero (Lauráceas)

Las especies de Cinnamomum ofrecen dos productos diferentes: el alcanfor y la canela o casia. El alcanfor (que suele llamarse aceite alcanforado) es un queteno terpénico aromático, conocido bajo la forma de bola de naftalina, que se usa en medicina y en la fabricación del celuloide. Su forma más conocida es la de la mezcla de aceite alcanforado con aceite de cacahuete. Se extraen compuestos similares de Blumea balsamifera y Driobalanops aromatica, véase p. 275) La canela y la casia suelen producirse en forma de virutas de corteza, de las que se extraen la canela en polvo y el aceite esencial. Son muy importantes como aromatizadores de alimentos y forman parte de numerosos productos medicinales por sus características caloríferas y estimulantes. C. cassia es una de las especias conocidas más antiguas; la primera mención se produjo en China en 2700 a.C. y en Egipto en 1600 a.C. El aceite de C. camphora contiene safrol (al igual que en Sassafras albidum, véase p. 349), que ahora está prohibido en muchos países porque es potencialmente carcinógeno C. zeylanicum es una especie mundial importante que jugó un papel significativo en la expansión colonial. Las especias que comercialmente tienen una importancia menor incluyen: C. burmanii, un buen

sustituto de la canela, también usada para inciensos; C. Iners, usada para currys; C. loureirii, una variedad dulce usada en pastelería y en jarabes; C. massoia, de Nueva Guinea, que tiene un aroma similar al clavo, usada como aromatizante y en perfumería; C oliveri, una especie australiana de sabor picante entre el clavo y el sasafrás; C. tamala, de hojas aromáticas usada en la cocina india y corteza de sabor poco fino, usada para adulterar la canela.

C. camphora, sin. Laurus camphora





PARTES T LIZA JAS Madera y hojas, con las que se prepara en extracto cristalino ascanforado CARACTERÍSTICAS Hierba amarga intensamente aromática que estimula et

sistema nervioso y el circulatorio, reduce la inflamación y alivia dolores y espasmos. También es benéfica para la digestión y destruye parásitos.

L SOS DE LA HIEREA

MEDICINALES Uso externo: cataplasmas, dolores articulares y musculares, sabañones, labros irritados, herpes, y como inhalante para congestiones nasales y bronquiales; en la medicina china tradicional para enfermedades cutáneas, heridas y desmayos, en aromaterapia para problemas digestivos y depresión. Uso interno, en medicina ayurvédica para bronquitis, asma, sausitis, dolencias oculares, epilepsia, menstruación dolorosa, gota, reumatismo e insomnio. En exceso provoca vómitos, palpitaciones, convulsiones y muerte, puede absorberse a través de la piet, provocando un envenenamiento sistémico.

Advertencia En algunos países esta hierba, en especial como aceste alcanforado, está sujeta a restricciones legales.

C, cassia, sin. C. aromaticum (casia)

PARTES UTILIZADAS Corteza interior, ramas hojosas, frutos, aceite. CARACTERÍSTICAS La corteza interior es una hierba picante y dulce que estimula el sistema circulatorio, mejora la digestión, alivia espasmos y vómitos y contro a infecciones. Las ramitas aumentan la sudoración y reducen la f chre

USOS DE LA 8 ERBA

Culinapios En Asia Occidental en currys, en EE UU en pasteterfa, y en China en platos de carne (especialmente con anís, anís estrellado, clavos e hinojo, como una de las «cinco especias»

chinast.

MEDICINALES Uso interno en medicina occidental, en preparados para diarreas, dispesia flatulenta y cólicos, y resfriados; en medicina china para diarreas, falta de apetito, vitandad baja, debilidad renal, reumatismo y enfriado, y para resfriados, gripes, fiebre, doloncias artríticas y reumáticas, angina, palpitaciones y dolencias digestivas relacionadas con restriados

COMERCIALES El aspecto de los frutos es parecido a los clavos y su uso como condimento en la industria alimentaria es amplio. El aceite de casia contiene un 80-90 % de cinamaldehido, usado sobre todo en alimentos, medicinas y cosméticos

C. zeylanicum, sin. C. verum (canelo) p. 108

PARTES UTILIZADAS Corteza interior, hojas, aceste CARACTERÍSTICAS Hierba picante, dulce y calorífera que estimula la circulación periférica, alivia espasmos, reduce la fiebre y la presión sanguínea, controla hemorragias e infecciones y mejora la digestión USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: diarreas, náuseas y

vómitos, gastroenteritis, resfriados, gripes, hipertensión, artritis. reumatismo y candidiasis; se usa especialmente para personas frías. No se administra a embarazadas COMERCIALES La corteza y el aceite de corteza, en los que predomina el cinamaldehído, son ampliamente usados para aromatizar alimentos asados, productos cárnicos, pastelería, embutidos, bebidas upo cola, helados y licores; en productos de higiene oral y cosméticos. El aceite de hoja es más delicado y contiene un 70-80 % de eugenol, que se emplea en perfumes tipo clavel.



DESARROLLO Por cultivo. (C. camphora, ornamental). No resistente. Suelo bien drenado humedo soleado o en sombra parcial, a mínimo 15 °C para C. cassia y C. zeylanıcum, 10°C para C. camphora. Propagar por semillas maduras a cubierto; por esquejes semimaduros en verano. Los árboles toleran podas a ras del suelo.

RECOLECCIÓN Las bojas de C. camphora se recogen según necesidad; se tala madera de árboles de más de 50 años y se cuece para extraer alcanfor, que se destila al vapor para extraer aceite o se usa en infusiones, cataplasmas, polvo u otros preparados medicinales. La corteza de C. cassio se seca en virutas sin fermentar para usar en infusiones, polvos y tinturas; las ramas y hojas se destilan para extraer aceite. Los frutos inmaduros de C. cassia se recogen. en verano. Los vástagos de plantas podadas de C. zeylanicum se talan cada segundo año durante la estación fluviosa y se arrancan las hojas para destilarlas. Se deja fermentar la corteza durante 24 horas, después se elimina la corteza exterior para liberar la interior, que se pela y se seca para usar, entera o en polyo, en infusiones y tinturas, o se destila para extraer aceite.

Cistus Jara

(Cistáceas)

El ládano es una oleorresina proveniente de varias especies de Cistus, incluyendo C. albiflorus, C. creticus, C. ladanifer y C. maculatus. Es el sustituto vegetal para el ámbar gris de los cachalotes y es importante en perfumería. Se suele recoger tradicionalmente azotando los arbustos, de manera que lo exudado se adhiera a las tiras de cuero o, en Creta, peinándolo de las pieles de ovejas y cabras con un rastrillo de cuero, o ladanisterion. En la actualidad, el ládano se produce comercialmente en Francia y España.

C. ladanifer (jara)

p. 108

PARTES UTILIZADAS Hojas, oleotresina, acente. CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, estimulante y expectorante, que controla las hemorragias y tiene efectos aatthióticos

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: catarros y diarreas. COMERCIALES En Turquía como fumigante. Importante como fijador en perfumes de espliego, helechos y chypre y como condimento comercia, para pastelería, bebidas gaseosas, herados y dulces.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente Saelo bien drenado ligero a pobre soleado. Propagar por semillas en otoño o primavera; por esquejes de leña blanda en verano. Recortar plantas jóvenes en primavera o después de la floración para el minar desarrollos muertos, desordenados o dañados. En plantas viejas una poda intensa suele ser fatal. Este género no tolera movimientos Recolección Las hojas se recogen a finales de primavera y principios de verano para usar en

infusiones y producir oleorresina y aceite. Éste se

destifa por vapor a partir de la oleorresina

CITRUS

(Rutáceas)

Los usos medicinales de los citrus son complejos. Se utilizan diversas partes del árbol y también de los frutos en diferentes grados de madurez. En general se usan las hojas, frutos, zumos y corteza (como en C. hystrix de Indonesia), mientras que en China se preparan diversos medicamentos bastante diferentes con los frutos: uno de los más valiosos es la cáscara de C. renculata, que se vuelve más potente con los años. Hasta el siglo XII, los citrus eran desconocidos en Europa, aunque en medicina china se mencionaban C. aurantium y C. bergamia en el siglo I d.C. Poncirus trifoliata, relacionada con éstos, se usa de manera idéntica a C. aurantium. Los citrus tienen un elevado contenido de vitamina C, flavonoides, ácidos y aceites volátiles. También contienen cumarinas, como el bergapteno, que sensibiliza la piel a los rayos del sol. A veces se lo añade a lociones solares y puede provocar dermatitis o respuestas alérgicas Su uso más reciente es como antioxidante y exfoliante en cosméticos especializados,

p 108

C. aurantiifolia (lima)

PARTES UTILIZADAS HOJAS, Ícutos. cáscara, aceite CARACTERISTICAS Hierba aromática, refrescente y astringente USOS DE LA RIERBA CULINARIOS Los frutos se usan en mermeladas y behidas. La cáscara se usa de manera similar a la del limón Anomáticos El aceste se usa como fuente de citral en perfumería

MEDICINALES Uso interno: dolencias menores como el dolor de cabeza bilioso (infusiones de hojas); en el sudeste asiático y Guayanas, el zumo se añade a muchos preparados medicinales, en especial

nara diarreas.



PARTES JTILIZADAS Hojas, tallos, flores, frutos maduros in cáscara ni pepitas, frutos completos inmaduros,

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y espectorante, de efectos diuréticos, reduce la presión sanguínea y mejora la digestión También reduce nflamaciones y controla infecciones bacterianas y de

Usos de la Hierba

CULINARIOS Los frutos sirven para hacer mermeladas. El qua de azahar se usa en repostería.

MEDICINALES Uso interno: indigestión flatulenta y diarreas, tos pertinaz, cólicos pueriles y shock. Uso esterno: en aromaterapia, para tensiones, depresiones y problemas cutáneos.

COMERCIALES El aceite neroli y la esencia de «petit gam» se usan en perfumeriu.

C. bergamia, sin. C. aurantium vas. bergamia bergamota)



De aspecto similar a C. aurantium pero de hojas más anchas y cáscara más aromática. Altura 10 m. extensión 7 m PARTES UTILIZADAS Flores, cáscara de frutos maduros. CARACTERISTICAS Hierba amarga aromática, que alivia tensiones y espasmos y

mijora la digestión. El aceite de neroli es estimulante y sipuestamente afrodisfaco; el aceite de bergamota es más edante y curativo.

Usis de la hierba

Cumanos El agua de azabar se usa en repostería manjar blanco) y dalces

MEDICINALES Uso interno: cólicos infantiles (agua de mahar). Uso externo: duchas y baños para infecciones riginales (aceite de bergamota) y en aromaterapia, para folencias relacionadas con la tensión y problemas ritaneos (acestes de bergamota y de neroli).

COMERCIALES El aceite de bergamota sirve para aromatizar etté Earl Grey El aceite de neroli se usa en perfumería.

C. limon (limonero)

Arbol pequeño, altura 2-7 m. mvergadura 1-3 m, de hojas verde claro de hasta 10 cm te argo. En primavera y verano aparecen flores de numpo...os rojos y pétalos blancos Los frutos avoides amarillos de tasta 15 cm de grosor tenen una pulpa muy ácida.



Partes Julizadas Frutos, zumo, cáscara, aceite. CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y refrescante érefectos antiinflamatorios y diuréticos y que mejora la mentación periférica.

JSOS DE LA HERBA

Ciunarios El zumo sirve para cuajar mermeladas. l'ambién es un ingrediente popular de limonadas y otras bibidas no alcohólicas, salsas de ensiada, compotas y rannadas, Los frutos se emplean en mermeladas y imburdos. La cáscara se usa en cocina. AROMÁTICOS La cáscara se seca para popurrís.

MEDICINALES Uso interno: varices, hemorroides, cáculos maes, enfermedades ligeras febriles y congestión tronquial. Uso externo: eczemas, picaduras venenosas y duor de garganta.

COMERCIALES El acerte se usa como aromatizante en npostería y también para perfumar jabones y datergentes

YAR, ANTE

C.l. 'Variegata', p 109

C. reticulata (mandarino)

PARTES UTILIZADAS Frutos, cáscara madura seca, cáscara inmadura, semillas.

CARACTERISTICAS Hierba amarga, especiada y catorífera que estimula los pulmones y el bazo; actúa sobre todo en el higado, la vesícula y los pechos, estimulante de la energía que afecta el higado y los miones y alivia dolores.

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Los frutos se consumen frescos o enlatados MEDICINALES Uso interno: indigestiones, vómitos y los húmeda; dolencias hepáticas y vesiculares, congestión bronquial, mastitis, cáncer de mama y dolores en el hígado, pecho o mamas; también para lumbago, orquitis y

VARIANTI

C. r. 'Clementine'

Cultivar no resistente de América del Norte, altura 2-8 m. extensión 1,2-6 m, de hábito vertical arbustivo y frutos dulces rojo anaranjados

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo (C. limon y cultivares y C. reticulata 'Clementine', también ornamental). No resistente. Suelo rico bien drenado soleado con mucha humedad durante la estación de desarrollo, a minimo 5 °C para C. limon, 7 °C para C. reticulata, C. aurantium,

C. bergamia, 13 °C para C. aurantufolia. Propagar por semillas maduras a 16 °C, por esquejes semimaduros en verano. Las plantas a cubierto pueden sufrir ataques por insectos de escamas, cocos y tortrícidos. Los citrus son difíciles de trasplantar. Los cultivares no resultan legítimos a partir de semillas.

RECOLECCIÓN Las hojas (C. aurantufolia) se recogen según necesidad para infusiones. El acene se destila del foliaje, frutos inmaduros (C. aurantium) y maduros (C. bergamia). Los frutos de C. aurantium se recogen maduros para un uso culinario. En medicma china se recogen los frutos maduros o inmaduros de C. arantium y C. reticulata, y se usan enteros o parcialmente para elaborarlos. Los frutos de C. limon y C. aurantufolia se recogen maduros y se usan frescos, la cáscara se usa fresca o seca y se destila para extraer aceite.

CLAVICEPS (Claviceptáceas)

Desde el siglo XVI se ha utilizado C. purpurea para intensificar las contracciones del parto. Actualmente su uso en estado crudo es raro: se divide en los alcaloides que lo componen, como la ergometrina (estimulante del útero) y la ergotamina (un vasoconstrictor). El tizón del maíz (Ustilago zeae), un hongo del maíz, también contiene alcaloides estimulantes del útero. La composición química del cornezuelo del centeno es similar al del ácido lisérgico dietilamida (LSD), y las existencias del hongo son cuidadosamente controladas para evitar su uso en la manufactura de esta droga ilegal,

C. purpurea (cornezuelo)

p. 109

PARTES UTILIZADAS Esclerosis (estado mactivo del hongo). CARACTERISTICAS Hierba de aroma desagradable que estimula el útero, es vaso constrictor y actúa sobre el sistema nervioso central, bloqueando la liberación de adrenalina

USOS DE LA RIERBA

MEDICINALES Uso interno: en partos (sólo para expulsión de la placenta) hemorragia posparto (ergometrina) y migrañas (ergotamina). Sólo para uso de facultativos.

Advertencia En algunos países esta hierba, en especial en forma de ergometrina y ergotamina, está sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo Resistente Es saprófita en hierbas. Se propaga por esporas cultivadas en laboratorio, que se rocían sobre los cereales (en general, centeno)

RECOLECCIÓN Las esclerosis se cosechan mecánicamente y se convierten en extractos liquidos y alcaloides procesados comercialmente

CLEMATIS

p. 109

(Ranunculáceas)

Este género está compuesto por unas 230 especies de trepadoras y perennes leñosas resistentes y no resistentes, caducas o siempreverdes, halladas en la mayoría de las zonas templadas. Muchas especies se cultivan como ornamentales por su follaje y sus flores atractivas. Las clemátides son plantas acres que contienen glicósidos: tienen un sabor ardiente y provocan llagas. Algunas tienen un uso médico, incluyendo las europeas C. recta y C. vitalba, que forman parte de preparados homeopáticos para reumatismo y erupciones cutáneas. En Francia, ésta última se conoce como herbe aux gueux («maleza de los mendigos»), porque en una época los mendigos la usaban para irritar la piel y simular llagas. C. chinensis aparece en la medicina china hace 1000 años. Una especie australiana, C. glycinoides, es un remedio tradicional aborigen para resfriados y dolores de cabeza; el aroma acre del follaje provoca un intenso lagrimeo ocular y nasal al ser inhalado.

C. chinensis (clemátide)

Trepadora o rastrera caduca, resistente a 15 °C, que alcanza 8 m de altura y extensión. Tiene un tallo nervado y hojas pinnadas, que tienen cinco folfolos ovados a acorazonados de hasta 8 cm de largo. En otoño aparecen panículas de flores blancas de 2 cm de diámetro. Crece en bosques abiertos, setos y matorrales de China central y occidental

PARTES UTILIZADAS Raíces (wer ling xtan) CARACTERÍSTICAS Hierba picante calorífera de efectos sedantes, aliviantes y diuréticos. Reduce la fiebre y alivia

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno reumatismo y artritis, se suele tomar con vino. Una decocción en vinagre de arroz es un remedio tradicional para disolver espinas de pescado clavadas en la garganta.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental, Resistente, Suelo bien drenado neutral a alcalino y soleado. Propagar por semillas en otoño, por esquejes semimaduros a principios de verano. En primavera recortar vástagos y tallos muertos después de la floración. Las plantes pueden sufrir ataques de madíu harmoso y marchitamiento de clemátide RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otofio y se secan para usar en decocciones. ADVERTENCIA Dañina para el consumo. Irrita fevemente la piel.

CLINOPODIUM

C. acinos. Véase Acinos arvensis.

CNICUS Cardo santo

(Compuestas)

El cardo santo, originalmente cultivado en jardines de monasterios, solfa considerarse un curalotodo y, en el siglo XVI, se recomendaba extensamente contra la peste.

C. benedictus, sin. Carbenia benedicta, Carduus benedictus (cardo santo)

PARTES UTILIZADAS Planta completa. CARACTERÍSTICAS Hierba muy amarga, antiséptica y antibiótica que actúa sobre todo como tónico digestivo. También es expectorante, controla hemorragias, reduce fiebres y estimula la lactación USOS DE LA HIERBA MEDICINALES Uso interno: anorexia, falta de apetito asociado a depresión, dispepsia, cólicos flatuientos, diarrea, catarro y actación insuficiente. En exceso provoca vóm tos. Uso externo heridus y úlceras. Se combina bien con especies de Chelone glabra (véase p. 259) y Cola (véase a la derecha) para anorexias y con Fitipendula almaria (véase p. 283), Agrimonia eupatoria (véase p. 231) y Potentilla erecta (véase p. 334) para diarreas. ADVERTENCIA En algunos países, sujeta a restricciones

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo hien
drenado soteado Propagar por semillas en primavera.
RECOLECCIÓN Se cortan plantas completas floridas y
se secan para usar en infusiones, extractos líquidos y
tabletos.

COCHLEARIA

C. armoracia. Véase Armoracia rusticana.

CODONOPSIS

(Campanu.áceas)

La medicina tradicional china valora C.tangshen como sustituto de Panax ginseng (véase p. 321). Hay diversas especies que se usan indistintamente, incluyendo C. pilosula y C. tubulosa. Hay un famoso tónico chino llamado «sopa de los cuatro caballeros», que contiene C. tangshen, Wolfiporia cocos (véase p. 372), Glycyrrhiza uralensis (véase p. 289) y Atractylodes macrocephala (véase p. 246).

C. tangshen

p. 109

PARTES UTILIZADAS Raíces (ttao dang shen).

CARACTERISTICAS Hierba dulce, calorífera y sedante tomada como tónico vigorizante. Actúa sobre todo en bazo, pulmones y estómago, aumenta la secreción de fluidos corporales y el nivel de azúcar en sangre, dismituye la presión sanguínea y estimula el sistema inmunológico.

USOS DE LA HIERBA

GULINARIOS Puede asarse junto al mijo.

MEDICINALES Uso interno: debilidad, falta de apetito y digestión incompleta, anemia, respiración poco profunda y debilidad después de una enfermedad. Se suele cocer junto con arroz hasta volverlo glutinoso como alimento tónico.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente, Suelo ligero bien drenado parcialmente sombreado, Propagar por semillas a cubierto en primavera u otoño; por esquejes de vástagos basales en primavera. RECOLECCIÓN En otoño se recogen raises de plantas de al menos 3 años y se usan frescas o enhebradas en cordeles y frotadas vigorosamente a intervalos hasta secar por completo.

COFFEA Planta del café (Rubiáceas)

C. arabica es la especie de cultivo más amplio, en especial en los trópicos de América. Es popular en el mundo entero como bebida estimulante y aromatizante de alimentos. C. canephora, de menor calidad, se cultiva sobre todo en África, pero es de vida más larga y de rendimiento mayor. C. liberica se cultiva para el consumo local en Malasia y Guayanas. El café fresco contiene hasta un 0.32 % de cafeína. También contiene ácido clorogénico, un estimulante y diurético que permanece después del descafemado y es un alergénico conocido. Muchos calmantes patentados contienen cafeína para potenciar la acción de la aspirina y el paracetamol, y en remedios homeopáticos para la hiperactividad y dolores de cabeza provocados por tensión.

C. arabica (café)

p. 110

Partes utilizadas Semillas.
Características Hierba amarga, aromática y estimulante de efectos diuréticos y controladores del vómito.
Usos de La Hierba Medicinales Uso interno nauscas y vomitos, y postración que sigue a intoxicación por nareoticos. Uso

externo, quemaduras y escaldaduras (semillas en polvo)
COMERCIALES El extracto de café se usa en productos
asados, postres, dulces, licores y bebidas tipo cola. Se
combina con chocolate para dar sabor a moca

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental No resistente. Suelo bien drenado conservador de la humedad, semisombreado a mínimo 10 °C. Propagar por semifias apenas hayan madurado a 30 °C; por esquejes de puntas a 30 °C. Recortar plantas cultivadas en recipientes en primavera para conservar la forma. Las plantas a cubierto pueden sufrir daños por insectos de escamas y cocos.

RECOLECCIÓN Los frutos se recogen maduros y las semillas se secan, fermentan o tuestan para infusiones y esencias. Se hacen tinturas homeopáticas con los granos no tostados

Coix

(Gramináceas/Poáceas)

C. lacryma-jobi fue descrita por primera vez en la medicina china en c. 200 d.C. Su uso es amplio en remedios chinos específicos. En Cuba y Colombia llevan los frutos gris perla alrededor del cuello para evitar las caries.

F ** >

C. lachryma-jobi (lágrima de David) p 110

Part s utilizadas Truos (yi yi ren). Caracteristicas Hierba

dulce refrescante que reduce inflamaciones, calma dolores y espasmos, reduce la flebre y controla infecciones bacterianas y micosis. Actúa sobre todo como tónico del bazo y tiene efectos sedantes. En grandes doss reduce el nivel de azúcar en sangre.
Usos de LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno, artritis (especia mente la reumática), problemas urinarios, abscesos polmonares y diarreas asociadas a debilidad del bazo, el licor de granos fermentados se administra para dolores reumáticos. No se administra a embarazadas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Semarres stente Suero humedo soleado Propagar por semillas en primavera a 13-16 °C. Puede verse afectado por el mildiu harinoso.

RECOLECCIÓN Los frutos se recogen maduros en otoño y se retiran las cortezas antes de usar frescos, tostados o fermentados.

COLA

(Esterculáceas)

Originalmente, la cola fue un estimulante, masticado para aliviar dolores, hambre y sed; ahora, «cola» es un nombre casero de las bebidas no alcohólicas con sabor a cola. Las nueces de cola contienen hasta 1,25-2,4 % de cafeína (3,5 % en C. nitida), algo de teobromina y «rojo cola», un pigmento que tiñe la boca y los dientes. Se obtienen de varias especies, que comprenden C. acuminata (cola de Abata), C. anomala (cola de bamenda), C. nitida y C. verticillata. Los árboles frutan después de 12-15 años y producen 10-16 kilos anuales hasta alcanzar 70-100 años; suelen plantarse como árboles sombreadores para el cacao

C. nitida, sin. C. vera (cola)

p I 0

PARTES UTILIZADAS Semillas. CARACTERÍSTICAS Hierha astringente, agridulce y antidepresiva de efecto estamulante, sobre todo en el corazón.

USOS DE LA HIFREA

MEDICINALES Uso interno:

tónicos, agotamiento, falta de energía y de apetito, también para diarreas. No se administra a hipertensos. Masticada fresca estimula la energía y la digestión en países de origen.

COMERCIALES Los extractos se añaden a behidas no alcohólicas.

54

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo No resistente Suelo neo bien drenado soleado, a mínimo 13-15 °C. Propagar por semillas maduras a 20-24 °C; por esquejes de leña dura en arena a 21-24 °C

Recolección Las semillas se extraen de frutos madaros y se usan frescas o secas para extractos fguidos polvos, unturas y tabletas

Colchicum

(Lilláceas/Celchicáceas)

Los antiguos griegos consumían Colchicum en pequeñas cantidades para la gota, el asma, la hidropesía y las dolencias renales. En 1763 Anton von Stoerck evaluó las dosis terapeuticas; desde entonces ha sido el tutamiento habitual para la gota. Contiene un alcaloide importante, la colchicina, que afecta a la división celular, y en la actualidad se usa en ngeniería genética.

C. autumnale (cólquico)

p. 110

Partes utilizadas Tallo bulboso, semillas Características Hierba amarga y acre que alivia tolores y reduce inflantaciones. USOS DE LA HIERBA

Medicinales Sirve para trutar la gota aguda, el sindrome de Benhyet, la fiebre familial mediterranea y la escerodermia. En exceso provoca dolor gástrico, diarrea y daños renales. Puede provocar anomalías en fetos; no se aim nistra a embarazadas o enfermos renales. Un uso proiongado puede provocar caída del cahello, problemas sanguíneos, dolores, debilidad muscular y hormigueo en manos y pies. En homeopatía se usa para dolores aruenares, diarreas y náuseas provocadas por iluvias. Adventencia. En algunos países esta hierba y sus aicaloides están sujetos a restricciones legales.

Var antes C. a var album, p. 1.0. C. a, 'Pieniflorum', p. 110

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo húmedo bien drenado soleado o semisombreado. Propagar por semilas en otoño, por acodos en verano. Las semillas piedon tardar hasta 18 meses en germinar. Las habosas pueden dañar los tallos bulbosos.

Recolección Los tallos bulbosos se recogen en verano y las semiltas a principios de verano, ambos se secan para usar en tinturas y extractos líquidos y secos.

ADVERTENCIA Todas las partes son muy tóxicas para el consumo. La manipulación de tallos bulbosos piede provocar alergias cutaneas

COLEUS

C. amboinicus. Véase Plectranthus

C. barbatus. Véase Plectranthus barbatus. C. forskohlii. Véase Plectranthus barbatus.

COLLINSONIA

(Labradas/Lamiáceas)

C. canadensis es una hierba poco común: la náz se tolera bien, pero incluso en pequeñas cantidades las hojas frescas provocan vómitos. Siempre se emplea junto a otras hierbas; forma parte de muchos remedios herbales para dolencias renales. Se ignoran las características exactas de su composición.

C. canadensis

p. 110

PARTES UTILIZADAS RIZOMAS, raices.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y de sabor desagradable, de efectos diuréticos y antiinflamatorios; acrúa como tónico para los sistemas capilar y digestivo. USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: cálculos renales y urinarios, cistitis, diarrea, gastroenteritis y hemorroides Combina bien con Aphanes urvensis (véase p. 239), Eupatorium purpureum (véase p. 281) e Hydrangea arborescens (véase p. 294).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Recogida en la naturaleza. Resistente Suelo húmedo en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera u otoño.

RECOLECCION Los rizomas y las raíces se recogen en otoño y se secan para usar en tinturas, extractos líquidos y decocciones

COMMIPHORA

(Burseráceas)

Este género está compuesto por unas 180 especies de arbustos y árboles pequeños y espinosos, en su mayor parte caducos, que crecen en el este y el oeste de África, Arabia, India, América del Sur y las Antillas. Exudan una goma oleorresinosa conocida como mirra, un ingrediente de inciensos, perfumes, medicinas y aceites rituales; la composición varía ligeramente de una especie a otra. Ha sido un medicamento habitual en Oriente Próximo desde la época bíblica para heridas infectadas, problemas bronquiales y digestivos, y está especialmente asociada a rituales femeninos de purificación y de salud.

La primera descripción en textos médicos chinos data de h. 600 d.C., y en medicina ayurvédica tiene una

y en medicina ayurvédica tiene una larga historia como rejuvenecedor. La mirra se obtiene de diversas especies, que incluye C. gileadensis (bálsamo de Gilead), C. foliacea, C. habessinica y C. mukul. Hace poco se ha descubierto que C. mukul contiene saponinas únicas, conocidas como gugulípidos, que tienen efectos antiinflamatorios en artritis, y reducen el nivel de colesterol en sangre.

C. myrrha, sin. C. molmol (mirra)

Arbusto cadoco no resistente espinoso, de hasta 5 m de altura y extensión, de hojas trifoliadas que tienen folfolos ovados, el terminal míde aprox. 1 cm. Después de las lluvius aparecen flores amanillo rojizas de 4 pétalos y cáliz persistente, con frecuencia antes de las hojas nuevas, seguidas de frutos puntiagodos elipsoidales de hasta 7 mm de largo. Nativa de los matorrales desérticos de Somalia, Arabia y Yemen.

PARTES UTILIZADAS Resina oleogomosa. CARACTERÍSTICAS Hierba picante, astringente y aromática, muy estimulante, antiséptica y expectorante. Alivia espasmos, inflamaciones y molestias digestivas, y estimula la curación

Usos de la hierba

MEDICINALES Uso interno, dispepsias, infecciones bronquiales y del ofdo, fiebre glandular, amigdalitis, faringitis, gingivitis y problemas menstruales y circulatorios. Uso externo úlceras bucales, heridas y forúnculos. Se añade a preparados para la higiene bucal Combinada con Hamamelis virginiana (véase p. 291) para contusiones; con Cephaelis ipecacianha (véase p. 258) para úlceras bucales y encías enfermas, y con esps. de Echinacea (véase p. 276) y Baptista inicitoria (véase p. 247) para diversas infecciones de la garganta

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural No resistente. Suelo bien drenado soleado, a mínimo 10-15 °C. Propagar por semiltas en primavera, por esquejes de leña dura al final de la estación de desarrollo. RECOLECCIÓN. La resina se recoge de ramas cortada.

RECOLECCIÓN La resina se recoge de ramas cortadas y se seca hasta convertirso en un vólido, destilado para extraer aceite, molido para hacer labietas o disuelto en tinturas

COMPTONIA

(Miriáceas)

C. peregrina fue usada por los nativos de América del Norte como cataplasma para dolores de muelas y en un enjuague para eczema provocado por zumaque venenoso. En el siglo xix se convirtió en un remedio casero extendido para la diarrea.

C. peregrina

p III

PARTES UTILIZADAS HOJAS.

CARACTERISTICAS Hierba aromática astringente que controla hemorragias y secreciones.
USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: diarreas, disentería, secreciones vaginales y vómitos sanguinolentos. Uso externo, hemorragias menores, eczemas y picaduras

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suclo ácido bien drenado a seco, soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas cuando están maduras, invernadas en cajonera; por chupones arraigados en primavera, por acodos en primavera. Difíci de trasplantar con éxito.

Recollección Las hojas se cortan a principios de verano y se secan para usar en infusiones.

CONIUM Cicuta

(Umbelíferas/Apiáceas)

La cicuta es una de las plantas más tóxicas de las regiones templadas septentrionales. La planta contiene alcaloides, principalmente conicina, que paralizan los nervios respiratorios, de modo que la víctima muere por asfixia antes de que el corazón deja de latir. Los usos medicinales de clacicuta se remontan al siglo 1 d.C., cuando Dioscórides lo usó externamente para tratar herpes y erisipelas. En la antigua Atenas, el sistema de ejecución era la muerte por envenenamiento con cicuta. Su víctima más conocida fue el filósofo Sócrates en el 399 a.C.

Bajo la ley judía, la cicuta también se administraba a criminales crucificados o lapidados para aliviar el dolor. El primer alcaloide sintetizado fue la conicina, en 1886.

C. maculatum (cicuta)

PARTES UTILIZADAS Hojas, frutos (el follaje joven y las semillas inmaduras tienen el contenido más elevado de alcaloides CARACTERISTICAS Hierba parcótica sedante que alivia el dolor USOS DE LA HIERBA MEDICINALES Antaño se usaba internamente para la epilepsia, manta, baile de San Vito, calambres y asma. En exceso provoca difficultades respiratorias, dilatación de pupilas, parálisis (en especial las patas traseras de los anima.cs), letargo y muerte. Uso externo, habitualmente en ungüentos y aceites, para mastitis, tumores malignos (en especial cáncer de mama), fisura anal y bemorrordes. En homeopat a para mareos, ansiedad, depresión y tensión premenstrual Sólo para uso de facultativos. Advertencia. En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Natural Resistente Sue o húmedo, nco y bien drenado, soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera. En algunos países, en particular Australia, está sujeta a controles legales como maleza.

Recolección Las hojas se recogen a principios de verano y los frutos un poco después, para su conversión industrial en unguentos y aceites ADVERTENCIA Todas las partes son extremadamente tóxicas para el consumo, Irritante de

CONVALLARIA Convalaria

(Liliáceas/Convalariáceas)

Los muguetes forzados fueron populares como decoración invernal durante la épocavictoriana. El uso de C. majalis como hierba medicinal se remonta al menos hasta el siglo si d.C., cuando fue descrita en un herbario redactado por Apuleyo. La investigación ha revelado una gama de integrantes y efectos que han aumentado su importancia. El efecto de C. majalis es similar al de las esps. de Digitalis (véase p. 273) pero es menos acumulativo y por ello menos peligroso para ancianos.

C. majalis (muguete)

PARTES UTILIZADAS Planta compicia, hojas, flores, accite. CARACTERÍSTICAS Hierba amarga diurética que actúa como tónico para e, corazón y el sistema cardiovascular. USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: infartos congestivos, arteroese erosis con angina e hipotensión arterial A menudo combinada con esps de Crataegus (véase p. 268) Sólo para uso de facultativos. ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a

restricciones legales. COMERCIALES El aceite volátil, rico en farnesol, se usa 266 en perfumería y rapé

VARIANTES

C.m. 'Albostriata', p. 111.

C. m 'Hardwick Hall', p. 111

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente (C. majolis resistente a las heladas). Suelo rico y húmedo en sombra pareral. Propagar por semillas en primavera, por división después de florecer o en otoño. Los rizomas pueden sufrir ataques por larvas de Hepialidae. Las hojas tienen una tendencia a desarrollar Botrytis en condiciones humedas. Los cultivares no resultan legítimos a partir de semillas. RECOLECCIÓN Las hojas, o las hojas y flores, se recogen en primavera y se usan frescas o secas en extractos líquidos y tinturas. El contenido en glicósidos disminuye en hojas secas. Las flores se recogen en primavera para extraer aceite volátil ADVERTENCIA Todas las partes, en especial los frutos y semillas, son tóxicos al consumo.

CONYZA

(Compuestas)

C. canadensis fue una hicrba nativa de América del Norte antes de ser incluida en la U.S Pharmacopoeia (1836-1916). Fue utilizada por varias tribus, incluyendo los houma, ojibwa, meskwaki, catawba y cree para abuyentar insectos y curar diarreas. hemorragias e irregularidades menstruales.

C. canadensis, sin. Erigeron canadensis p. 112

PARTES UTILIZADAS Planta completa, aceite. CARACTERÍSTICAS Hierba ligeramente aromática, amarga y tónica que actúa como diurético y controla hemorragias. USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso raterno: diarreas, hemorragias, menstruación excesiva, hemorroides, dolencias renales y bronquiales. Uso externo eczemas y tiñas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo. Resistente Suelo ligero y arenoso soleado. Tolera la mayoría de condiciones y su tamaño varía en conformidad. Propagar por semillas en primavera.

RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y es mejor usarlas frescas para extraer aceite y extractos líquidos. También se pueden congelar o convertir en jarabe. Las hierbas secas se deterioran después de un año.

COPAIFERA (Leguminosas)

Este género consiste en 35-40 especies de árboles siempreverdes, nativos de América tropical y África. El bálsamo de copaiba, uno de los ingredientes naturales de perfumes más abundantes, es una oleorresina. Se recoge de varias especies, incluyendo C. guyanensis, C. martii, C. multijuga, C. officinalis y C. reticulata, además de C. lansdorffii. El color, la viscosidad y el olor del bálsamo varían considerablemente según la fuente; el bálsamo de C. reticulata tiene un aroma y sabor desagradable, mientras que el de C. multijuga tiene un delicioso aroma similar a la cumarina. El bálsamo contiene un 30-90 % de

aceite volátil y taninos condensados inusuales; se extrae practicando agujeros en e tronco; cada árbol rinde hasta 55 litros. El nombre Copatfera viene de copai. la palabra de los tupi americanos para el árbol y su resina.

C. lansdorffii, sin. C. nitida, C. sellowii (coparba)

Árbol no resistente siempreverde, de hasta 18 m de altura y extensión indefin.da, de corteza aromática y hojas pinnadas de hasta 13 cm de largo, que tienen 3-5 pares de folíolos ovados. A unas flores amarillas muy pequeñas les siguen frutos dehiscentes amaril o marrones a rojo oscuros con semilias negras. Crece sobr todo en los bosques tropicales de Brasi...

PARTES UTILIZADAS Olcorresina.

CARACTERISTICAS Hierba aromática, antiséptica y estimulante de sabor amargo y ardiente. Mejora la digestión, tiene efectos diuréticos y expectorantes, y controla las infecciones bacterianas USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: cistitis, bronquitis secreciones vaginates y gonorrea. Uso externo sabañones, llagas y psoriasis. A menudo combinada con esps, de Agathosma (véase p. 230), Piper cubeba (véase p 329) y Santalum album (véase p. 348). En exceso es purgante y puede provocar lestones cutáneas y daños.

COMERCIALES Fijador importante en perfumería (en especial en los perfumes con notas de violetas, de madera y especiadas) y fuente menor de copal, una resina usada en barnices y lacas. También se puede usar directamente desde el árbol como sustituto del aceite

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo No resistente Suelo bien drenado arenoso a la sombra y con mucha humedad, a mínimo 13-15 °C. Propagar por esquejes sólidos de madera blanda en primavera.

RECOLECCIÓN La resina se extrae de los árboles a intervalos (el agujero se sel a después) y se usa en infusiones o se extrac ace.te por destilación

COPTIS

(Ranunculáceas)

Este género está compuesto por diez especies de perennes bajas amantes de la humedad, distribuidas a través de las regiones templadas septentrionales. Algunas son cultivadas en jardines de rocas o parterres de turba por sus flores parecidas a las anémonas. Los Coptis contienen alcaloides, en especial la berberina (como en Berberis vulgaris, véase p. 248. e Hydrustis canadensis, véase p. 294). La primera mención de C. chinensis aparece en textos médicos chinos de h. 200 d.C. Sus usos son similares a los de C. japonica y C. teeta, con los que a veces la adulteran. Otras especies útiles incluyen C. groenlandica de América del Norte y C. trifolia. Ésta última era un remedio habitual para úlceras bucales entre varias tribus americanas. Tiene raíces amarillas y delgadas que se desarrollan cerca de la superficie.

C. chinensis

Perenne Resistente hasta -15 °C, altura 25 cm, extensión ló em, de hojas de pedúnculos largos dentadas tripartitas. Las 3-4 flores pequeñas blancuzco amarillentas, consistentes en 5-8 sépalos de 1 cm de largo, trenen pétalos segregadores de néctar de la mitad del tamaño de los séparos. Nativa de pantanos y bosques oscuros de conferas en China.

PARTES UTILIZADAS Raíces.

CARACTERISTICAS Hierba picante refrescante y muy imarga que controla infecciones bacterianas y víricas, maja espasmos, reduce la fiebre y esumula la e reulación. Es un analgésico y anextésico local LSOS DE LA HILRBA

MEDICINALES Uso interno: en condiciones «calientes», como disentería, enteritis, fiebre elevada, boca y lengua aflamadas, conjuntivitis, infección del ofdo medio y palpitaciones. Uso externo, membranas mucosas inflamadas de boca u ojos

COMERCIALES Los pigmentos amarillo brillantes de las rafces han servido para hacer tintes

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo Resistente, Suelo húmedo y ácido sombreado. Propagar por semillas en pnmavera, por división en otoño o primavera RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y se usur frescas o secas en decocciones

CORDYCEPS

Un género compuesto por 100 especies de hongos parasitarios que crecen en todo el mundo. C. sinensis es parasitario de las orugas de una polilla del Himalaya poco frecuente. Hasido cosechado por los Yung de China occidental durante miles de años, un proceso ayadado por la quema anual de las praderas alpinas. Hoy el hongo se produce de un modo más barato sobre trigo californiano, pero aún se puede adquirir en China, en pequeños manojos atados con hilo rojo, idénticos a los coleccionados por los exploradores del siglo XIX. La primera descripción de C. chinensis parece en textos médicos chinos de h. 200 dd.C. Un artículo posterior, de h. 1600 d.C., muipara este extraño hongo-oruga medicinal con el ginseng como tónico.

Tradicionalmente, dong chong xiao cao consiste en larvas infestadas por parásitos y en estromas (cuerpo productor de esporas) del hongo, que sobresale de la cabeza de la oruga. Según la Materia Médica China, «unas larvas grandes y gruesas de interior amarillo y estromas cortas indican una buena calidad». Sin embargo, es el hongo y no la oruga el que tene propiedades medicinales, lo que explica por qué las técnicas modernas de producción, consistentes en cultivar el hongo sobre trigo, son igualmente eficaces. En China se suele preparar un caldo tónico con él, cocido con gallina, a principios de primavera e invierno, para ayudar al cuerpo a prepararse para el cambio de estación. También es un afrodisfaco masculino popular, cocido con ginebra y salsa de siya dentro de la cabeza de on pato

C. sinensis (hongo-oruga chino)

Hongo parasitario de las larvas de Hepialus armoricanus. Las larvas miden 3-6 cm de largo y hasta 7 mm de diámetro. Las esporas invaden el cuerpo a través de los orificios pasales y consumen todo el contenido del cuerpo formando una escletosis que hiberna debajo de la meve. El deshielo primaveral dispara la producción de estromas (cuerpos productores de esporas), que surgen del cadáver e infestan el suelo circundante. Los estromas tienen la forma de porra con un centro hueco; son marrones o marrón negruzcos y el tejido interior es blanco. Miden 4-8 cm de largo y 3 mm de diámetro. Sólo se encuentran en las estribaciones del Himalaya oriental en praderas por encima de los

PARTES UTILIZADAS Hongo entero (dong chong xia cao) CARACTERÍSTICAS Tónico vigorizante y dulce para los pulmones y riñones; también es un tranquilizante y relajante muscular, controla la tos y tiene efectos antibacterianos y anticancerigenos. USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: tos, tuberculosis. condiciones asociadas a la debilidad renal (impotencia, dolores de espalda, sudoración noctuma), problemas menopáusicos, convalescencia y cáncer nasofaríngeo

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Completamente resistente Parasitano de larvas de poliflas en la naturaleza. Se puede cultivar en trigo. Se propaga por esporas sobre un huésped adecuado.

Recolectión Los hongos se recogen a principios de primavera, cuando las meves se derriten, en la naturaleza, o de una base cereal cultivada; se secan para usar en cápsulas, rebanadas y comprimidas, polvos o tinturas.

CORIANDRUM Cilantro

(Umbeliferas/Apiáceas)

El cilantro fue introducido en la cocina y medicina chinas en c. 600 d.C., y desde entonces se conoce como hu: «extranjero». El follaje fresco y las semillas maduras tienen usos y aromas bastante diferentes.

C. sativum (cilantro)

p. 112

PARTES UTILIZADAS Hojas, semillas, aceite. CARACTERÍSTICAS Tanto las hojas como las semillas son ricas en acertes esenciales que actúan principalmente sobre el sistema digestivo, estimulando el apetito y aliviando la irritación. También son expectorantes. El aceite es fungicida y bactericida. USOS DE LA HIERBA CULINARIOS Las hojas se usan para aromatizar alunentos en especial en Oriente Próximo y el sudeste asiático Las semillas también son un ingrediente de currys y especias para embutidos, platos estilo griego y productos de panadería AROMÁTICOS El aceite es valorado en perfumería. MEDICINALES Uso interno; problemas digestivos leves. Uso externo: hemorroides y artrosis (semillas). Éstas

reducen los retortijones en los preparados laxantes basados en Rheum officinale y Cassia angustifolia (véase

COMERCIALES El aceite añade aroma a ginebras, vermuts y Chartreuse

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo bien drenado soleado. C. sativum prefiere primaveras frescas y húmedas, seguidas de veranos cálidos y secos. Las plantas cultivadas por sus hojas se adecuan a la sombra parcial. Propagar por semillas en primavera. El cilantro tiende a granar prematuramente si la etapa de plantón es demasiado seca Recomendada como planta acompañante para mejorar la germinación de anís y para ahuyentar áfidos y moscas de la zanahona. Una infusión puede avudar a reducir infestaciones de araña roja. Se crecque el cilantro reduce la producción de semillas en hinoro plantado cerca.

RECOLECCIÓN Las hojas se recogen jóvenes y se usan frescas. Las semillas se recogen maduras y se usan enteras o molidas para finos culmarios. En los preparados medicinales se suelen usar semillas en polvo, extractos líquidos o aceito destilado.

Coridothymus

C. capitatus. Véase Thymus capitatus.

Cornus Cornejo

(Cornáceas)

C. officinalis fue descrito por primera vez en medicina china en c. 200 d.C. Otras especies de propiedades terapéuticas son C. florida, usado como tónico para el agotamiento nervioso, y C. sericea, un remedio tradicional para indigestiones, diarreas y vómitos.

C. officinalis

PARTES UTILIZADAS Frutos.

CARACTERISTICAS Hierba ácida, astringente y diurética que actúa sobre todo como tón co energético hepático y renal. También controla hemorraguas, reduce la pressón sanguínea y controla infecciones bacterianas y micosis. USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: condiciones asociadas a energía hepática o renal débil (como disfunción urinaria e impotencia, etc.) y sudores nocturnos

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Saelo bien drenado soleado o semisombreado. Propagar por semillas en primavera u otoño, por esquejes de leña blanda en verano RECOLECCIÓN Los fratos se recogen maduros y se secan para usar en decocciones.

ADVERTENCIA Alergénico cutáneo.

CORYDALIS

(Papaveráceas)

C. solida es muy similar a C. cava; la diferencia principal es que la primera tiene tubérculos huecos en lugar de sólidos, y su distribución es más occidental. Es probable que ambas especies se recojan en la naturaleza con fines medicinales. C. soluda ha sido usada en la medicina china tradicional desde al menos el siglo viii. Cuando está maduro, su fruto en forma de cápsula se parte liberando numerosas semillas negras.

C. solida

p. 112

PARTES JTILIZADAS Tuberemos

CARACTERÍSTICAS Hierba calmante que estimula la circulación, controla espasmos y náuseas y trene características sedantes y antibacterianas. La investigación también sugiere que actúa sobre la corteza de las glándulas tiroides y suprarrenal Usos de La HERBA

MEDICINALES Uso interno; como sedante para el insominio y como estimutante y calmante, en especial para menstruación dolorosa, heridas traumáticas y lumbago. No se administra a embarazadas VARIANTE.

C. s 'George Baker', p. 112

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Desarrollo Ornamental Resistente. Suelo bien drenado rico en humus en sombra parcial. Hay que murcar la posición de las plantas con claridad porque en verano se marchitan por completo. Propagar por semillas a principios de primavera u otoño; por división de lubérculos cuando están mactivos. Todas las partes de Corydalis son muy quebradizas y hay que manipularlas con cuidado.

R en renes Los tubérculos se recogen mientras estan nacisvos y se secan para usar en decocciones

COUMAROUNA

C. odorata. Véase Dypterix odorata.

CRATAEGUS Espino

(Rosáceas)

Muchas especies de Crataegus son variables, y en el pasado esto condujo a la denominación de más de mil especies, algunas de las cuales probablemente eran híbridos. La investigación reciente ha reducido este número de manera considerable, pero las numerosas formas e híbridos aún presentan un problema de identificación. Los nombres comunes de C. laevigata se refieren a diferentes aspectos de la planta. Hay muchas prácticas asociadas al espino, en especial la costumbre de elegir una rema de Mayo, que se remonta a épocas precristianas. En la época pagana la reina y el rey de Mayo eran sacrificados al final de la estación de desarrollo: de ahí la ambigüedad con respecto al espino como símbolo de esperanza y de muerte. Desde la Edad Media se ha usado en Europa como remedio cardíaco y hace poco ha sido adoptada con este fin, y como ayuda a la digestión, por practicantes de la medicina china tradicional. C. laevigata y C. monogyna y sus híbridos se usan indistintamente con fines medicinales. La primera mención de C. pinnatifida es de c.1347. Los frutos de otra especie china, C. cuneata, tienen un sabor ácido pero agradable y se usan sobre todo para diarreas.

C. laevigata, sin. C. oxyacantha (marjoleto)

p. 112

PARTES UTILIZADAS Frutos.

CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce calorífera, que mejora la circulación periférica y reduce las palpitaciones, la presión sanguínea y el flujo coronario.

Usos de la hierba

MEDICINALES Uso interno, problemas circulatorios y cardíacos de todo tipo, a menudo combinada con Selenicereus grandiflorus (véase p. 351), esps. de Tilia (véase p. 363), Viscum album (véase p. 370) o Scutellaria

lateriflora (véase p. 351). A diferencia de la mayorfa de plantas medicinales que actúan vobre el corazón, el espino es relativamente poco tóxico, aunque su uso para condiciones tan severas debe restringirse a los facultativos.

Variantes C. L 'Paul's Scarlet', p. 113

C. L. 'Plena', p. 113 C. L. 'Rosca', p. 113.

C. pinnatifida

p. 113

PARTES UTILIZADAS Frutos

CARACTERÍSTICAS Estimulante digestivo, circulatorio y uterino que también posee características hipotensivas y antibacterianas

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno, síndrome intestinal irritado o debilidad vesicular), hipertensión asociada a dolencias de la arteria coronaria, carencia de menstruación y dolores posparto. Los frutos se consumen crudos para los problemas circulatorios y asados para los digestivos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental (C. pinnatifida, cultivo). Resistente. La mayoría de los suelos, incluyendo los alcalinos, soleados o parcialmente sombreados. C laevigata fruta mejor en sitios abiertos y soleados. Propagar por semillas recogidas maduras y estratificadas durante 18 meses antes de sembrar a principios de primavera. Los cultivares no resultan legitimos a partir de semillas y se injertan o acodan sobre patrones de C monogyna en primavera. Recortar para dar forina en cualquier momento desde finales de verano a principios de primavera, o en invierno en arbustos cuyo colorotoňal es importante. Las hojas pueden verse atacadas por orugas o moho, mildíu o roya, Elhongo de la miel provoca una muerte rápida. RECOLECCIÓN. Los frutos se recogen maduros y se usan crudos o cocidos o se secan para decocciones, extractos líquidos y tinturas. Una alternativa esextraer el zumo y secarlo por congelación

CRITHMUM Almarjo (Umbeliferas/Apiaceas)

Desde épocas inmemoriales se ha recogido C. maritumum de rocas y peñascos costeros para hacer embutidos y ensaladas. Esta planta costera suculenta contiene elevados niveles de vitamina C. Tiene un sabor salado intenso, descrito por Tom Stobart en Herbs. Spices and Flavourings (1970) como «una mezcla de apio y queroseno». A veces

se ha confundido C. maritimum (almarjo) con esps. de Salicornia.

C. maritimum (almarjo)

p. 113

Partes UTILIZADAS Planta completa, hojos Caracteristicas Hierba muy aromática salada, de efectos diuréticos, purificantes de toxinas y que mejora a digestión Tiene la reputación de estimular la pérdida de peso

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Las hojas se consumen en ensaladas, se frien en mantequilla o se convierten en embutidos MEDICINALES Uso interno: obes dad, dolencias renales y abotargamiento.



DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural Resistente Suelo bien drenado a seco soleado. Requiere una situación cálida y protegida tierra adentro y protección durante inviernos fríos. Propagar por semi las maduras. Estas pierden viabilidad con rapidez.

RECOLECCIÓN A finales de primavera se recogen plantas completas y se usan frescas en infusiones. Las hojas se recogen frescas y se consumen como verdura

CROCUS (Iridáceas)

El azafrán, del árabe za fân, «amarillo», es la especia más cara del mundo; para producir un kilo de azafrán seco se requieren unas 150.000 flores y 400 horas de trabajo. Los chinos lo valoran como una hierba medicinal; llegó a China durante la dinastía Yuen (1280-1368) desde Persia e India. Ha sido estimada como aromatizante y colorante desde hace más de 4 000 años, pero en especial desde las primeras Cruzadas en el siglo XI, cuando su cultivo se extendió por Europa y Oriente Próximo. Los centros de cultivo de lazafránincluían Valencia, España; Nuremberg, Alemania y Saffron Walden, Reino Unido. Hoy se cultiva sobre todo en Cachemira y España. A lo largo de los siglos, el precio clevado del azafrán dio lugar a un comercio próspero en sucedáneos, como fibras teñidas provenientes de vacunos y granadas. Las penas eran severas: un comerciante de Nuremberg del siglo xy fue enterrado vivo junto a su producto adulterado. El azafrán genuino consiste en unas fibras anaranjado brillantes, parecidas a hilos. El colorante rojo se disuelve en agua caliente con facilidad y se diluye en amarillo. El azafrán en polvo es más barato, pero suele contener adulterantes. Además de su papel como especia y hierba

medicinal, en una época el azafrán tuvo

importancia como tinte para el cabello, las

uñas y los tejidos finos. C. nudiflorus, de los Pirineos, se solía cultivar como sustituto del azafrán. No se debe confundir C. sativus con el venenoso cólquico (Colchicum autumnale, véase p. 265).

C. sativus (azafrán)

p. 113

Partes utilizadas — Pistitus florales Características — Hierba picante agridulce que mejora la digesilón, aumenta la sudoración, estimala la carculación y la menstruación y reduce la presión sanguínea elevada. USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Usado como aromatizante y colorante de pasteles, confites orientales y salsas, en platos de arroz, como la paella (Aspaña) y el risotto unionese (Italiar, en gaisos de pescado como la zarzuela (España) y la billabesa (Francia)
MEDICINALES Uso

raterno, en la medicina raterno, en la medicina raterno de la medicina hepática hactiva», como en las depresiones y los problemas menstruales

COMERCIALES Aromatizante y colorante para licores.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien
drenado en sitio cálido a pieno sol. Propagar por
au dos retirados dos tallo bu boso madre a finales de

primavera C. sativus prospera pero no florece en regiones de veranos frescos

Recollectión. Las flores se recogen abiertas y los pistos se retiran para secarlo. El azafrán no se almacena bien y debe asarse dentro del año a partir de cosecha.

CROTON

(Euforbiáceas)

Muchas especies contienen resinas, usadas en la fabricación de barnices y tienen propiedades medicinales, utilizadas en los países de origen. Salvo C. tiglium, la única especie de uso extendido es C. eleuteria de las Antillas, que tiene una corteza aromática utilizada en remedios para problemas d.gestivos y para aromatizar el tabaco.

C. tiglium (crotón)

p. 114

PARTES JTR ZADAS Semillas. ace le CARACTERISTICAS H erba picante de aroma desagradable, excessivamente irritante purgante El aceite de crotón es el purgante más fuerte. L SOS DE LA -HERBA

MED CINALES Uso interno: en cantidades minúsculas para constipación, disentería, cólicos biliares, obstrucción intestinal, envenenamiento, malaria y mastitis. Uso externo; verrugas, dermatitis, abscesos y forúnculos (semillas, a menudo después de extrer el aceite para disminuir la toxicidad). El aceite de crotón es carcinógeno: en exceso provoca

choques (1 ml puede ser fatal) y se debe evitar el contacto con la piel. Los efectos secundarios incluyen llagas cutáneas y de las mucosas, edemas, hipotensión y dolor abdominal

Advertencia En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente Suelo
humedo parcialmente sombreado, a mínimo 15-18 °C.
Propagar por semillas en primavera. Recortar a
principios de primavera para controlar el desarrollo
RECOLECCIÓN Las semillas se recogen maduras y se
usan enteras o molidas para extraer aceite de uso en
pildoras.

CRYPTOTAENIA

(Umbelíferas/Apiáceas)

El follaje de sabor a apio de *C.canadensis* es un ingrediente común en la cocina japonesa tradicional.

C. canadensis (perifollo japonés silvestre)

p. 114

PARTES UTILIZADAS HOJIS.

CARACTERÍSTICAS Hierba asomática de sabor a apio.
USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Las hojas jóvenes se cuecen como verdura; se suelen servir frías con salsa de soja. Los pedúnculos se añaden a sopas, ensaladas y platos picantes.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DI SARROLLO Por cultivo, Resistente, Suelo rico
húmedo sombreado, Propagar por semillas sembradas
sucesivamente desde principios de primavera hasta
mediados de verano; por división en primavera u

CUCUMIS

(Cucurbitáceas)

El pepino amargo, C. colocynthis, es un remedio homeopático importante para los cólicos.

C. sativus (pepino)

p. 114

PARTES UTILIZADAS Frutos, semilias.

Características Hierba refrescame, diurética y alterante que aclara y suaviza el cutis. Las semilias expelen parásitos intestinales.

USOS DE LA HIERBA

Collinarios Los frutos se consumen frescos, cocidos o embutidos, se añaden a bebidas veraniegas y al yogur para hacer raita.

MEDICINALES Uso interno: cutis manchado, eczemas por calor y sobrecalientamiento en tiempo caluroso (frutos), tenias (semillas molidas). Uso externo quemaduras solares, ojos irritados y conjuntivitis.

COMERCIALES Usado en lociones limpiadoras y tónicas para el cutis (frutos).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo rico
bien drenado soleado o en sombra parcial, a minimo
10 °C. Propagar por semillas en primavera a 18 °C.
Eliminar extremos de desarrollo cuando las plantas
tienen tres.

hojas y otra vez cuando los vástagos laterales tienen 4-5 hojas. Propenso a diversas enfermedades, incluyendo virus mosaico, *Botrytis*, antracnosis, marchitamiento *Verticulium*, mildiu harinoso, podredumbre de la raíz y *Sclerotuna*. Los pepinos pueden cultivarse sobre estacas o espalderas, o en el suclo, según la variedad,

RECOLECCIÓN Los frutos se recogen verdes y se usan frescos en rebanadas, zumo o pulpa, Las senullas se recogen de frutos maduros y se secan

CUCURBITA Malvavisco, calabaza

(Cucurbitáceas)

Las calabazas, los malvaviscos y los calabacines pertenecen a diversas especies distintas, con nombres comunes intercambiables y las mismas propiedades medicinales. Las semillas de calabaza son ricas en aceite, vitaminas y minerales, en especial el zinc, útil en el tratamiento de próstatas hinchadas. Como remedio para parásitos intestinales son menos potentes que Dryopteris filix-mas (véase p. 276), pero más seguras para embarazadas, pacientes debilitados y niños. El uso de semillas de calabaza en la medicina china fue adoptado en el siglo XVII.

C. maxima (calabaza)

рІч



PARTES UTILIZADAS Sem llas CARACTERÍSTICAS Hierba duce, calorifera, de subor a nuez que actua como diuretico, aliv a tojidos irritados y expete lombrices intestinales USOS DE LA HERBA CULINARIOS Las semi las sin

corteza se consumen eradas o tostadas como aperitivo, o se añaden al pan

MEDICINALES Uso interno: se suele combinar con Serenar repens (véase p. 352) y Echinacea purpurea (véase p. 276) para las prostatitis y, con Senna alexandrina (véase p. 352), para tenías y ascárides; también para mareos y las etapas tempranas de la esquisiosomiasis.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo Semirresistente Suelo
bien drenado soleado. Propagar por semil as en
primavera a 16-18 °C. Eliminar puntas para estimular
el desarrollo de vástagos laterales. Puede verse
afectada por virus mosaico, Botrytis y mildíu
harinoso. Al cultivar sobre estadas y soportes se
protege los frutos de bubosas
RECOLECCIÓN Las semiflas se recogen de frutos
maduros en otoño y se secan enteras (sin descortezar
para uso medicinal) antes de moierías

CUMINUM Comino

(Umbelíferas/Apiáceas)

En una época, el comino fue una especia familiar en Europa, en especial en la antigua Roma. Hoy se emplea principalmente en Asia y Oriente Próximo, como desde los tiempos bíblicos.

Su sabor picante, aromático y más bien

amargo es esencial en currys y muchos platos especiados. En India se reconocen diversos tipos de comino. Los más comunes son safed (blanco) y kala (negro). En las recetas indias a veces se lo confunde con la alcaravea (Carum carvi, véase p. 255).

C. cyminum (comino)

p. 114



Partes utilizadas Semilias
Características Hierba
aromática astringente que
beneficia al sistema digestivo
y estimula los órganos
sexuales. El acede es
bacterícida y farvicida.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las semilias

forman parte de mezclas de especias como en el garam masala (India) y el cuscús (Oriente Próximo), tostadas también añaden un sabor característico a platos orientales de cordero, al yogur y a la ensalada de pepinos.
MEDCINALES Uso interno: problemas digestivos menores y migrañas de origen digestivo. Ampliamente usado en la medicina ayurvédica para estimular la asimi ación de otras hierbas y mejorar la función hepática, también utilizado en veterinaria.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cuitivo. Semirresistente Suelo bien
drenado soleado, Propagar por semillas en primavera.
En climas fríos las semillas pueden no madurar
RECOLECCIÓN Las semillas se recogen maduras y se
almacenan enteras. Se usan enteras o molidas para su
uso culinario, o se destilan produciendo un aceite
como condimento comercial y usado en vetermaria.

CURCUMA

(Zingiperáceas)

C. longa (cúrcuma) es uno de los condimentos y colorantes más comunes de la cocina asiática. Se han registrado muchos usos medicinales de esta planta, en especial en China, India e Indonesia. Investigaciones recientes han demostrado significativos efectos antimflamatorios y protectores del hígado. Tanto C longa como C aromatica, ambas nativas de India, han sido descritas en la medicina china del siglo vii. El término yu jin se aplica a C. aromatica y también a una mezcla de tubérculos de C. aromatica, C. longa y C. zedoaria. La siguiente en importancia, después de C. aromatica y C. longa es C. amada, una especia india que se carameliza o se embute, y C. zedoaria, de aplicaciones similares a Zingiber officinale (véase p. 373), que se usa en China para tratar el cáncer de cuello de útero.

C. aromatica

p. 114

Partes Utilizadas Rizomas (yu jin).

Características Hierba picante, amarga y refrescante que mejora a digestión y estimula la vesícula bihar y el sistema circulatorio, además de controlar las hemorragias y disolver los coágulos LSOS DE LA H.ERBA

MEDICINALES Uso interno intericia, hernorragias internas y nasales, menstruación dolorosa, shock, dolores del pecho asociados a energía hepática baja, y anginas.

C. longa (cúrcuma)

Partes utilizadas Rizomas (pang huang). Características Hierba picante, amarga y astringente, de aroma característico y color amarillo profundo. Estimula los sistemas digestivo, circulatorio y respiratorio, y el útero; normaliza el flujo energético y tiene efectos antibióticos y antimflantatorios. Usos de la hierba

Culinarios Ingrediente esencial de currys y polvos de curry.

MEDIGINALES Uso interno: dolencias digestivas y cutáneas, mala circulación, tumores uterinos, ictericia, enfermedades hepáticas y problemas menstruales. A menudo combinada con Berberis vulgaris (véase p. 248) o Mahonia aquifolium (véase p. 308) para dolencias hepáticas y diabetes. Uso externo heridas, llagas y ascándes.

COMERCIALES Es un ingrediente del piccalilli y se usa como colorante natural para alimentos, no sirve como sustatuto del azafrán por su sabor intenso. Es una fuente de tintes anaranjados y amarillos para sedas, particularmente para teñir los mantos de los monjes budistas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien
drenado soleado con mucha humedad, a mínimo
15-18 °C. Propagar por semillas en otoño; por
división durante la mactividad.
RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen durante el
periodo de mactividad y se hierven o se cuecen al
vapor antes de secarlos y triturarlos para su uso en
decocciones, píldoras, cataplasmas y polvos.

Cuscuta Cúscuta

(Convulvuláceas)

A este género pertenecen unas 100 anuales parasitarias, que crecen en todas las regiones templadas y cálidas. Estas plantas poco comunes no tienen raíces ni partes verdes, ya que sus hojas se reducen a escamas. Obtienen nutrientes de la planta huésped, a la que penetran por medio de chupones. Varias tienen usos medicinales, incluyendo C. epithymum (cúscuta común), que solía ser popular entre los herbalistas europeos para «enfermedades melancólicas» y dolencias renales, hepáticas y del bazo. C. japonica fue descrita en textos medicinales chinos que se remontan al siglo 1 d.C.

C. japonica, sin. C. systyla (cúscuta del Japón)

Anual trepadora, resistente a -15 °C, de 1 m de altura y tallos delgados amarillos muy ramificados con rayas o motas rojas. A finales de verano aparecen numerosas flores amarillas en forma de campana sobre espigas cortas. Crece en niveles poco elevados en Asía oriental Partes utilizadas. Semillas (tu.st.zi).

CARACTERÍSTICAS. Hierba dulce y picante que actúa sobre todo como estimulante renal y hepático.

LSOS DE LA HIERBA

p. 115

MEDICINALES Uso interno: diarreas, impotencia, frecuencia urinaria, secreción vaginal y visión menguada debida a debilidad energética hepática y renal.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Natural Resistente. Sólo crece sobre plantas huésped adecuadas. Se propaga por semillas en otoño, fijadas entre los tallos de los huéspedes

RECOLECCIÓN Las semillas se recogen maduras en otoño y se secan para usar en decocciones

CYMBOPOGON

(Gramineas/Poáceas)

Estas hierbas (pastos) aromáticas contienen cantidades elevadas de citral y geraniol, de aroma a limón y a rosas respectivamente. Las especies importantes son las siguientes:

C. martinii de India, fuente del geranio de Turquía, empleado para adulterar el de rosas y de uso extenso en perfumes de rosas, jabones y repelentes de insectos. C. martinii var. sofia, de aroma menos fino; C flexuosus, fuente de un aceite aromático usado como condimento y C. nardus (citronella), cultivado en Sn Lanka y Java por su aceite, cuya fragancia y características son similares a Melissa officinalis (véase p. 310).

C. citratus

p. 115

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos, aceite CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y refrescante que aumenta la sudoración y a uvia espasmos. También es eficaz contra infecciones bacterianas y micosis.

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS En la cocina del sudeste asiático, en especial en platos de came o pescado, la base de las bojas so usa fresca. Las hojas sirven para bacer infusiones.

AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumes.

MEDICINALES Uso interno: problemas digest vos infantiles y enfermedades febriles leves. Uso externo ascárides, piojos, pie de atleta y sarna.

COMERCIALES El aceite se usa en jabones, lociones capilares y cosméticos, y como aromatizante en la

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo, No resistente. Suelo bien
drenado soleado, mínimo a 7 °C. Propagar por
división en primavera.

RECOLECCIÓN Los tallos se cortan a ras de, suelo y se usan frescos para extracr aceite, secos para hacer polvo y frescos o secos para infus ones. Se pueden eliminar las hojas y consumir los 7-10 cm inferiores como hierba fresca

CYNARA Cardo

industria de la alimentación

(Compuestas/Asteráceas)

Tanto las alcachofas (*C. cardunculus*, Grupo Scolymus) como los estrechamente relacionados cardos (*C. cardunculus*) fueron cultivados por los griegos y los romanos como hortalizas. En años recientes, después del

descubrimiento de la cinarina, la alcachofa se ha convertido en una hierba medicinal importante. Este compuesto, que aparece en las hojas, mejora la función hepática y biliar y reduce los niveles de colesterol en sangre

C. cardunculus, Grupo Scolymus (accachofera)

PARTES ELECTA MAS Ho as, raices, cahezuelas CARACTERISTICAS Hierba amargo igeramente salada que desintoxica y regenera los tejidos hepáticos, estimula la vesícal a y reduce los lipidos en sangre, el colesterol y el

USOS DE LA HIERBA CULINARIOS Las cabezcelas

A JE.J

sin abrir se hierven y se consumen calientes con salsa holandesa o

mantequ.lla o frías con vinagreta. Los corazones se asan

MEDIC NALES Uso interno: enfermedades vesículares o hepálicas crónicas, interiora, hepalitis, arterioesclerosis y

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental. Resistente a las he adas Suelo rico, bien drenado, profundo y soleado. Propagar por semillas en primavera; por chupones (vástagos laterales) en prima vera u otoño. Las cabezuelas pueden verse afectadas por la plaga de los pétalos. RECOLECCIÓN Las hojas se cortan justo antes de la floración para usar frescas o secas en extractos fquidos, jarabes y tabletas. Las cabezuelas se cortan antes de la apertura de las brácteas para consumir como vegetal.

CYNOGLOSSUM Lengua de

(Boragináceas)

C officinale contiene alcaloides de pirrolicidina, parecidos a los de Symphytum officinale (véase p. 357). Investigaciones recientes han demostrado que estas sustancias pueden ser cancerígenas y también debe cuestionarse la seguridad de C. officinale. Ésta también contiene alantoina, una sustancia curativa muy eficaz; las hojas solían emplearse como compresas para picaduras de insectos y otras heridas leves.

C. officinale (lengua de perro)

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, raíces. CARACTERÍSTICAS Hierba calmante que alivia tejidos nflamados y acelera la curación. Usos de La HIPRBA

MEDICINALES Antes era de uso interno para tos y diarrea. Hoy se emplea externamente para heridas leves, picaduras, úlceras en las piernas y como supositorio para temorroides. No se administra a niños o embarazadas. ADVERTENCIA En algunos países esta hierba está sujeta a restricciones legales

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural Resistente Suelo bien drenado soleado o en sombra parcial. Se propaga por semillas en primavera u otoño.

RECOLECCIÓN A principios de verano se recogenplantas floridas y hojas y se secan para hacer infusiones. Las raíces se recogen en otoño y se secan nara hacer decocciones.

ADVERTENCIA Irritante cutáneo y alergénico.

Cyperus Juncia

(Ciperáceas)

p. 115

El aceite volátil y las sustancias astringentes halladas en algunas juncias se usan en perfumería y como remedios para problemas digestivos. C. longus (juncia) se solía convertir en un tónico aromático, pero ahora su uso está limitado a la perfumería. Los tubérculos negros de C. articulatus tienen un aroma a espliego y son útiles en el tratamiento de las náuseas y la dispepsia. C. rotundus es importante en la medicina tradicional china actual y también se usa en la ayurvédica.

C. rotundus (cebolleta)

p 115

PARTES UTILIZADAS Rizomas, raíces y tubérculos CARACTERÍSTICAS Hierba picante agridulce que alivia espasmos y dolores; actúa sobre todo en el sistema digestivo y el útero. USOS DE LA HILRBA

MEDICINALES Internamente para problemas digestivos relacionados con la falta de energía bepática y dolencias menstruales. A menudo combinada con Ajonje ra polymorpha var. sinensis (véase p. 238) para menstruación irregular, y con Atractylodes macrocephala (véase p. 246) para náuseas y vómitos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Natural No resistente. Suelo húmedo soleado, a mínimo 13 °C. Se propaga por semillas en primavera; por división en otoño. Sujeta a control legal como maleza en algunos

RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen en verano o invierno para usar en decocciones.

CYPRIPEDIUM Chapín de Venus (Orquidáceas)

En América del Norte existen dos variantes de C. parviflorum: C. p. var. pubescens y C. p. var. parviflorum. Ambas tienen usos similares y son poco comunes en la naturaleza. En general, los alegatos de que se cultiva para un uso medicinal son falsos y las existencias se recogen en gran parte en la naturaleza. Los nativos de América del Norte usaban las plantas como tranquilizante. En la actualidad se recomienda a los herboristas que utilicen sustitutos adecuados, como Scutellaria lateriflora (véase p. 351) y Lavandula angustifolia (véase p. 301).

C. parviflorum var. pubescens, sin. C. pubescens (chapín de Venus amarillo) p. 115

PARTES UTILIZADAS RIZOMAS

CARACTERÍSTICAS Hierba picante agridulce de aroma desagradable, similar al de Valeriana officinalis (véase p. 367). Alivia espasmos y tiene efectos sedantes y tomcos sobre el sistema nervioso LISOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso internor ansiedad, tensión nerviosa, insomnio, depresión y dolores de cabeza provocados por tensión. A menudo combinada con Scutellaria lateriflora (véase p. 351) y Avena sativa (véase p. 246, para la anstedad

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural Resistente Suelo nco en humus en situación abierta y sombreada. Se propaga por división en primavera, profesionalmente, por semillas sembradas en condiciones de laboratorio

RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen en otoño y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos, polvos y tinturas.

Advertencia La manipulación de C. parviflorum var pubescens puede provocar una reacción alérgica

Cytisus Codeso

(Leguminosas/Papilionáceas)

C. scoparius contiene alcaloides, en especial la esparteína, que afecta al corazón y a los nervios de un modo similar al curare (véase esps. de Chondrodendron, p. 260 y esps. de Strychnos, p. 357). Sus usos medicinales aparecen en todos los herbarios europeos primitivos bajo Planta genista.

C. scoparius, sin. Sarothamnus scoparius (retama negra) p. 116

PARTES UTILIZADAS Planta completa. CARACTERÍSTICAS Hierba amarga narcótica que deprime la respiración, regula la acción cardiaca y tiene efectos purgantes y diuréticos USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno; sobre todo para dolencias cardíacas, en especial junto a Convaltaria majalis (véase p. 266) en infartos. En exceso provoca colapso respiratorio. No se administra a embarazadas o hipertensos. Sólo para uso de facultativos ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales VARIANTE

C. s. var. prostratus, p. 116.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamentar Resistente Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas a cubierto en primavera u otoño; por esquejes semimaduros en verano. La germinación es irregular Recortar vástagos en dos terceras partes después de la floración. Cytisus es difícil de trasp antar Sujeta a control legal como maleza en algunos países. RECOLECCIÓN Se cortan los extremos de los vástagos al principio de la floración y se secan para usar en decocciones, infusiones, extractos líquidos y tinturas, las existencias se renuevan anualmente. ADVERTENCIA Tóxica para el consumo



DAPHNE (Timeláceas)

Diversos tipos de dafnes tienen propiedades terapéuticas. D. mezereum (laureola hembra) se solía recetar para reumatismos y úlceras indolentes, pero ya no se considera como segura. Contiene compuestos tóxicos similares a D. laureola (adelfilla) y D. gnidium. Éstas están bajo investigación por efectos antileucémicos. D. genkwa fue descrita por primera vez en la medicina tradicional china en c. 25-200 d.C.

D. genkwa

p. 116

PARTES UTILIZADAS Pimpollos (yuan hua) CARACTERISTICAS Hierba amarga y acre que controla la tos y tiene efectos germicidas, diuréticos, expectorantes y

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: bronquitis, estrefimiento, edema y enfermedades cutáneas (en especial, sarna). usado en hospitales chinos como abortivo. Uso externo: congelación,

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente, Suelo biendrenado neutro a alcalino soicado o en sombra parcial. Propagar por semillas a cubierto cuando están maduras; por esquejes semimaduros en verano. Eliminar vastagos débiles y desordenados en primavera. Recolección Los pimpollos se recogen en primavera y se usan secos en decocciones. ADVERTENCIA Tóxaco al consumo.

DATURA Estramonio

(Solapáceas)

Las daturas son extremadamente venenosas; cont.enen alcaloides de tropano similares a los de Atropa belladonna (véase p. 246) y Hyoscyamus niger (véase p. 295). Se extraen alcalo des de diversas especies, incluyendo D. metel y D. meteloides. Todas las daturas lienen una extensa historia de uso medicinal y ritual local.

D. stramonium (estramonio)

p. 116



PARTES UTILIZADAS Hojas, extremes floridos. semilias CARACTERÍSTICAS Hierba amarga narcótica que relaja espasmos, alivia dolores y estimula la curación

MEDICINALES Uso interno: asma y enfermedad de Parkinson En exceso provoca marco sequedad bucal, a ucinaciones y coma. Uso externo: fístulas, abscesos y neuralgias severas.

ADVERTENCIA En algunos países esta hierba y sus a calo des están sujetos a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente Suelo rico y ligero soleado. Propagar por semillas en primavera a 16 °C. Sujeta a controles legales como maleza. RECOLECCIÓN Las hojas y los extremos floridos se recogen en verano y las semillas en otoño, para la extracción comercial de alcaloides o para su uso en mezclas fumables antiasmáticas, extractos líquidos, polvos y tinturas.

Advertencia Tóxico al consumo

Daucus Zanahoria

(Umbelíferas/Apiáceas)

D. carota ha sido un cultivo importante en Europa, África del Norte y muchas partes de Asia desde al menos la época clásica. La zanahoria conocida de carne anaraniada se consume sobre todo en Europa, pero las variedades asiáticas van del anaraniado al amarillo, pasando por el blanco, rojo oscuro y púrpura, mientras que las variedades forrajeras son principalmente amarillas o blancas. Son hortalizas versátiles, fáciles de digerir y alimenticias; contienen grandes cantidades de azúcar y caroteno (una fuente de vitamina A). Una dieta rica en zanahorias mejora la visión, especialmente la noctuma.

D. carota

p. 116

PARTES UTILIZADAS Planta completa, semillas, aceite. CARACTERÍSTICAS Hierba aromática diorética calmante del tubo digestivo y estimulante del útero USOS DE LA HILRBA

AROMATICOS El acerte trene un aroma parecido al liño de Florencia y se usa en perfumería.

MEDICINALES Uso interno: cálculos urigarios, cistitis, gota (planta entera); edema, indigestión flatulenta, problemas menstruales (semillas). COMERCIALES El aceite se usa en cremas antiarrugas.

D. c. subesp. sativa (zanahoria)

p. 117

PARTES UTILIZADAS Raices

CARACTERÍSTICAS Hierba rica en beta caroteno, que mejora la visión y la salud de la piel y tiene efectos anticancerígenos.

USOS DE LA HIERBA

Cuunarios Las zanahorias frescas se consumen crudas en ensaladas, se trituran para hacer zumo (en especial en las dietas anticancerígenas) o se cocinan.

COMERCIALES Se procesa como fuente de caroteno para suplementos alimenticios.

D. visnaga. Véase Ammi visnaga

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo Resistente Suelo bien drenado fértil y alcalino soleado o parcialmente sombreado. Propagar por semillas en primavera, verano u otoño. La mosca de la zanahoría puede dañar las raíces. Las enfermedades víricas pueden provocar clorosis y el retorcimiento de los

RECOLECCIÓN En verano se cortan plantas enteras (D. carota) y se secan para su uso en infusiones y extractos líquidos. Las semillas se recogen maduras y se secan para usar en infusiones o se destilan para extraer acene. Las raíces de D. c. subesp. sativa se cosechan jóvenes o maduras.

Delphinium Espuelas (Ranunculáceas)

D. staphisagria y la estrechamente relacionada Consolida ajacis, o espuela de caballero, contienen alcaloides diterpénicos, que son muy venenosos y escasamente utilizados por los herboristas actuales. En la época gnega y romana D. staphisagria se usaba como parasiticida.

D. staphisagria (estafisagria)

p. 117

PARTES UTILIZADAS Semillas CARACTERÍSTICAS Hierba acre y amarga con potentes efectos insecticidas y parasiticidas USOS DE LA HIERBA MEDICINALES Uso externo pioros.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Natural Resistente a las heladas. Sue o neutro a alcalmo bien drenado y soleado. Propagar por semillas en primavera.

Dendranthema Crisantemo (Compuestas/Asteráceas)

Los crisantemos de los floristas fueron introducidos en Europa desde China en el siglo XVIII y se convirtieron en ornamentales populares con rapidez. En Oriente habían sido valoradas por sus propiedades medicinales desde al menos el siglo i d.C. Las hojas comestibles de los crisantemos que forman parte de la cocina oriental (su nombre común es verduras de chop suey) provienen de Chrysanthemum coronarium, una anual bonita fácil de cultivar, de follaje especiado y flores amarıllas.

D. x grandiflorum, sin, Chrysanthemum x morifolium (crisantemo de los floristas) p. 117

PARTES UTILIZADAS Flores (ju hua).

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga aromática que reduce fiebres, alivia inflamaciones, dilata la arteria coronaria. (aumentando el flujo sanguíneo al corazón) e inhibe el desarrollo de patógenos L SOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: hipertensión, enfermedades de las coronarias, angina, resfriados febriles y dolencias hepáticas,

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente/resistente a las heladas. Suelo rico bien drenado soleado y protegido. En las regiones frías, los cultivares sem tresistentes requieren protección durante el otoño/sny emo Propagar por esquejes en primavera o principios de verano, por semillas a finales de invierno a 21-24 °C; por leña blanda basal, por división en primavera después de florecer, o en otoño. Elimine las puntas de las plantas cuando midan 15-20 cm de altera para estimular el desarrollo de vástagos laterales. Las plantas en el exterior pueden sufrir ataques de Botrytis, mildíu, tizón, enfermedades víricas, tarvas devoradoras de hojas, tijeretas, áfidos, babosas, caracoles y angulillas. Las que están a cubierto son propensas a moscas blancas, arañas rojas, etc Recolección Las flores se recogen a finales de

 otoño y se secan para usar en tinturas e infusiones En China se cuecen al vapor para reducir el amargor. ADVERTENCIA Alergênico cutáneo.

DENDROBIUM

(Orquidáceas)

D. nobile tiene una historia muy larga en la medicina china: se remonta a al menos el año 2000 a.C. Aparece en las recetas taoístas para la longevidad y es supuestamente afrodisíaco. En el mercado de remedios patentados sin receta se conoce por su nombre coreano: suk gok.

D. nobile

p 117

PARTES UTILIZADAS TRILOS (shi hu) CARACTERÍSTICAS Hierba ligeramente analgésica que reduce la fiebre y actúa como tónico de los pulmones y el estômago. También aumenta la salivación USOS DE LA HIERBA

MEDIGINALES Uso interno: fiebres con vómitos y dolores abdominates, tos seca y dolencias con síntomas como sequedad bucal y sed severa. Se combina con Glycyrrhiza uralensis (véase p. 289) en remedios tómicos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN Disarrollo Ornamental No resistente Situación luminosa sobre una rama de árbol o en compost para orquideas; requiere mucha agua y humedad durante la estación de desarrollo y un descanso invernal fresco y seco a al menos 5 °C. Propagar por división en primavera, por semillas o micropropagación en condiciones de laboratorio estériles. Los pimpollos y los brotes pueden verse cañados por áfidos Recollección Los tallos se cortan antes de la floración y se secan para usar en decocciones y tinturas.

DIANTHUS Clavelina (Carrofiláceas)

La primera mención de D. chinensis se produce bajo la dinastía Han (23-206 d.C.). Las primeras semillas fueron enviadas a París desde China en 1705 con el nombre de Carvophyllus sinensis, Su uso en China sigue siendo extenso, mientras que en Europa los usos medicinales de D. carvophyllus se han vuelto obsoletos. Tanto D. chi. sis como la estrechamente relacionada D. proporcionan la droga china qui mai, pero el uso de la primera es más extenso.

D. caryophyllus (clavel)

p. 117

PARTES JUILIZADAS Flores, acette. CARACTERISTICAS Hierba aromática estimulante que reduce fiebres.

USOS DE LA HIERBA

CUUNARIOS Las flores frescas pueden madirse a ensa adas

AROMÁTICOS Las cabezuelas se secan para

MEDICINALES Uso interno; en una época se usaban en bebidas tónicas para tratar fiebres, pem ahora son obsoletas en medicina. COMERCIALES El uso principal de las flores consiste en aromatizantes para licores, jarabes, conservas y vinagres. Se extrae para su uso en perfumería.

D. chinensis (clavel chino)

p. 118

Partes utilizadas Planta completa (qu mai). CARACTERISTICAS Hierba amarga tónica estimulante del sistema digestivo, urmario e intestinal. También reduce. la presión, alivia fiebres y controla infecciones bacterianas

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: infecciones agudas de las vías umnamas (en especial, cistitis), cálculos umnamos, estreñimiento y carencia de menstruación. Uso externoinflamaciones cutaneas e hinchazón en medicina china VARIANTE

D. c. 'Strawberry Parfait', p. 118.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo bien drenado neutro a alcalino a pleno sol. Propagar por semillas a cubierto en primavera. También (D. caryophyllus) por esquejes de leña blanda a finales de primavera; por acodos a finales de verano. Puede verse afectada por numerosas enfermedades, especialmente cultivadas a cubierto, que incluyen marchitamiento por Botrytis Fusarium y Verticillium, mildíu y podredumbre de las hojas y tallos.

RECOLECCIÓN Las flores de D. caryophyllus se recogen después de 3 horas de exposición al solmatutino y se usan frescas en recetas culmarias, o secas para popurris. Las plantas de D. chinensis se cortan justo antes de que se abran los pimpollos y se secan para usar en decocciones, píldoras, polvos y

DICTAMNUS Díctamo

(Rutáceas)

La primera descripción de D. albus aparece en textos médicos chinos del año c. 600 d.C. y sigue siendo una hierba importante para disipar calores patógenos.

D. albus, sin. D. dasycarpus, D. fraxinella (díctamo blanco)

PARTES UTILIZADAS Corteza de las raíces (bai xian pi). CARACTERISTICAS Hierba amarga de aroma penetrante que reduce la fiebre y controla infecciones bacterianas y mucosis.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno y exterior. enfermedades cutáncas (especialmente sarna y eczemas), sarampión, dolores

artríticos e ictericia. Puede combinarse con Sophora fluvescens (véase p. 355) como loción externa.

VARIANTE D. a. var gurpureus, p. 118.



DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental, Resistente Suelo neutro a alcatino bien drenado soleado. Propagar por semillas a cubierto cuando estan maduras a finales de verano.

Difícil de trasplantar RECOLECCIÓN La corteza se arranca de las raíces recogidas en otoño, secadas para usar en decocciones.

ADVERTENCIA. Al sol es un irritante cutáneo.

Digitalis Digital (Escrofuláceas)

Los digitales contienen glicósidos cardioactivos

que varían de una especie a otra, según el clima y la ubicación. D. lanata es una fuente importante de digitoxina, digoxina y gitoxina, mientras que los glicósidos de D. purpurea incluyen digitoxina, gitoxina y gitaloxina. (D grandiflora y D. lutea tienen características similares, pero su uso es escaso.) La digoxina es la que se excreta con mayor velocidad y la menos acumulativa. En términos farmacéuticos, «digitalis» se refiere a las hojas en polvo de D. purpurea, se usa en forma de tabletas o cápsulas para ciertas condiciones. Es fácil confundir las hojas de D. purpurea con las de la consuelda (Symphytum officinale, véase p. 357) y han provocado intoxicaciones al incorporarlas accidentalmente en preparados de hierbas. La digitalina es una mezcla estandarizada de glicósidos de D. purpurea, antes utilizada en solución para inyectar. En la actualidad se prefiere usar glicósidos aislados en lugar de la hierba entera, para controlar la dosis con mayor exactitud.

D. lanata

p. 118

PARTES UTRIZADAS Hojas

CARACTERÍSTICAS Hierba muy amarga diarética que aumenta las contracciones cardiacas

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno, infartos y pa pitación irregular. En exceso provoca náuseas, vómitos, pulso lento, desórdenes de la visión, anorexia y desmayos Advertencia. En algunos países esta hierba y D. purpurea, en especial en forma de glicósidos, está sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOL CUÓN

DESARROLLO Ornamental Resis ente Sue obien drenado neutro a ácido en sombra parcial Propagar por semillas a cubierto en otoño. En condiciones húmedas puede desarrollar podredumbre de la corona y de la raí/

Recousoción. Las hojas se recogen antes de la floración. y se secan para la extracción comercial de alcaloides ADVERTENCIA Todas las especies de Digitalis son tóxicas para el consumo

DIOSCOREA Name

(Dioscoreáceas)

Muchas especies contienen saponinas esteroidales, que la industria farmacéutica utiliza para preparar esteroides. Hasta que la hormona fue sintetizada en 1970. D. macrostachya (ñame mexicano) era la única fuente de diosgenina para las píldoras anticonceptivas. D. opposita contiene alantoína, un proliferante celular también contenido por Symphytum officinale (véase p. 357). Diversos ñames se utilizan en la medicina tradicional. D. opposita, D. hypoglauca y D nipponica se usan en medicina china para dolencias reumáticas, digestivas o urmarias. D. quaternata, ornunda de América del Norte, tiene usos similares a los de D. villosa. Conocidos como aluka, los ñames también se utilizan en la medicina ayurvédica para problemas sexuales.

D. opposita, sin. D. batatas

p. 119

PARTES UTILIZADAS Tubérculos (shan yao). CARACTERISTICAS Hierba dulce calmante que estimula el estórnago y el bazo, y tiene un efecto tónico en los pulmones y riñones USOS DE LA RIERBA

MEDICINALES Uso interno, falta de apetito, diarrea crónica, asma, tos seca, excreción de orina frecuente o incontrolab e, diabetes e nestabilidad emocional relacionada con una deficiencia de ai. Uso externo: forunculos y abscesos,

D. villosa

Trepadora perenne, resistente hasta -15 °C, de rizomas delgados y hojas delgadas, ovadas y acorazonadas de hasta 10 cm de largo. En verano aparecen espigas axilares colgantes de diminutas flores amarillo verdosas, las femeninas y las masculinas en plantas separadas Crece en bosques húmedos y al borde de camino en America del Norte PARTES UTILIZADAS Raices y

CARACTERÍSTICAS HIERDA acre antunflametoria que relaja espasmos, estimala el flujo biliar y dilata os vasos sanguineos

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno artritis, colitis, síndrome de intestino irritable, diverticulitis, gastritis (en especial en a.cohólicos), dolencias vesiculares, enfermedad de Crohn, náuseas matinales, menstruaciones dotorosas, dolores ováricos y de parto, bronquitis, catarro, asma, tos convulsa y calambres. Usado en homeopatía para cóucos (en especial para bebés).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente (D. opposita). Resistente (D. villosa). Suelo neo bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera; por división o secciones del tubérculo en otoño o principios de priamvera. Los tubérculos mactivos pueden pudrirse en condiciones frescas y húmedas

Reconsectión Los tubérculos, las raíces y los rizomas se recogen en otoño. D. opposita se usa cruda o asada con harma o tierra, según el diagnóstico. D. villosa se usa seca en extractos líquidos o fresca en preparados homeopáticos

DIOSMA

D. crenulata. Véase Agathosma crenulata.

Diospyros Palosanto

(Ebenáceas)

La primera mención de D. kaki aparece en la medicina ch.na en c.720 d.C. Tomado con clavos (Syzygium aromaticum, véase p. 358) y jengibre fresco (Zingiber officinale, véase p. 373) es un conocido remedio para el hipo. Actualmente D. kaki se cultiva comercialmente en el sur de Europa. D. virginiana, oriundo de América del Norte, fue usado como astringente por los pueblos nativos y figuraba en la U. S Pharmacopoeia (1820-1882).

D. kaki (palosanto)

PARTES UTILIZADAS Cálices, frutos (incluyendo zumo y polvos).

CARACTERISTICAS Hierba astringente expectorante que controla hemorragias y reduce la presión sanguinea.

USOS DE LA HIERBA

Cuunanos Los frutos maduros se consumen frescos o cocidos en postres y mermeladas, MEDICINALES Uso interno: hipo, hemorragias internas (cáliz), dolencias bronquiales (frutos maduros secos), tos seca (polvo), presión alta (zumo del fruto verde), extreñimiento, hemorroides (fruto maduro crudo) y diarres (fruto maduro cocido).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente a heladas. Suelo fértil bien drenado soleado. Propagar por semillas en otoño; por esquejes de leña blanda en verano, por chupones arraigados; por injertos. Eliminar desarrollos apiñados o desordenados y recortar tallos principales en un tercio durante la mactividad. Las plantas cultivadas en el exterior pueden verse atacadas por trips, cocos, insectos de escama, moscas de frutas y manchas de hongos en las hojas. Las plantas a cubierto pueden sufrir ataques de moscas blancas y arañas rojas. Para una frutación exitosa, D. kaki requiere un árbol masculino para polinizar de 8 a 10 árboles femeninos.

Recolección Se suele recoger los cálices durante la floración y se secan para decocciones. Los frutos se recogen verdes para hacer zumo o maduros para usar frescos, secos o en polvo.

DIPTERYX

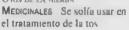
(Leguminosas)

Este género tropical americano se compone de diez especies de árboles siempreverdes. Las semillas de D. odorata y otras especies, como D. oppositifolia, contienen cumarina (1-3 %) y glicósidos de cumarina, que liberan un aroma a paja dulce al secarse. D. odorata se cultivó durante la era victoriana para aromatizar el rapé, pero el valor de la especie para la perfumería se ha reducido desde el descubrimiento de la cumarina sintética en 1868. Su uso medicinal también se ha interrumpido después de que investigaciones recientes hayan demostrado que la cumarina puede dañar el corazón y el hígado y provocar cáncer. Las semillas secas están disponibles para su uso en popurrís, pero desafortunadamente no germinan; al igual que la mayoría de semillas de bosques tropicales, sólo son viables durante un período breve y no tienen uno inactivo. La mayoría se recoge en la naturaleza en Venezuela o de árboles cultivados en Trinidad, en plantaciones y como rompevientos para árboles del cacao. El nombre genérico proviene del griego dis, «doble», y pteron, «ala», y se refiere a los lóbulos superiores del cáliz, parecidos a alas.

D. odorata, sin. Coumarouna odorata (cumarú)

Árbol de bosque tropical no resistente y compacto; altura 25 40 m, envergadora 15-20 m, tronco de 1 m de diámetro y corteza lisa gris pálido. Las hojas pinnadas, coriáceas y lustrosas tienen 3-6 foliolos elípticos de hasta 15 cm de largo. A unas panículas vistosas de flores tipo guisante rosa violetas y muy fragantes les siguen frutos carnosos ovalados amarillo marrón pálidos de hasta 10 cm de largo, cada uno contrene una única semilla color caoba de 3-5 cm de largo. Crece sobre todo junto a ríos de Venezuela, también en Colombia y las Guayanas

PARTES JTILIZADAS Semillas CARACTERÍSTICAS HIGGBA aromática que mejora la persistencia de los perfumes. USOS DE LA HIERBA



convulsa

p. 119

COMERCIALES Actualmente se emplea para aromatizar dulces, cacao, licores y remedios, como e. ace te de hígado de bacalao (prohibido en algunos países, incluido EE, UU); un fijador del perfume en popurrís y artículos perfumados, ingrediente aromático del tabaco y el rapé

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural No resistente Suelo ácido bien drenado pedregoso o arenoso, con Iluvias y humedad abundante, a mínimo 15-18 °C Propagar por semillas frescas in situ, que tardan unas 6 semanas en germmar. Los plantones son difíciles de trasplantar. Eliminar vástagos principales de los árboles jóvenes cuando miden 2 in de altura.

RECOLECCIÓN Los frutos caídos maduros se recogen y se secun para extraer las semillas, que luego se curanremojados en ron durante 2-3 días. Este procedimiento hace cristalizar la cumarina en la

DODONEA (Sapindáceas)

D. viscosa tiene usos medicinales en muchos países diferentes: Perú, India, Birmania, Taiwan, África del Sur y Australia (aborígenes). Las hojas contienen hasta un 18 % de tanino, comparable con las cantidades provistas por Potentilla erecta (véase p. 334). Parece que las hojas son eficaces contra el dolor de muelas, masticadas pero sin tragar el zumo.

D. viscosa

p. 119

PARTES UTILIZADAS HOJUS

CARACTERÍSTICAS Hierba muy astringente que reduce la fiebre y alivia el dolor.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: fiebres. Uso externo; dolor de muelas, anginas, heridas y picaduras. VARIANTE

D. v 'Purpurea', p. 119

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental No resistente. Suelo bien drenado soleado, a mínimo 3-5 °C. Propagar por semillas en primavera, por esquejes semimaduros a finales de verano. Para conservar la forma recortar a finales de primavera y, si fuera necesano, otra vez a finales de verano

Recolección. Las hojas se recogen en verano y seusan frescas para gárgaras y cataplasmas, o secas para infusiones.

DOREMA (Umbeliferas)

Este género se compone de 16 especies de perennes y subarbustos de vida corta y hojas grandes, que crece en el centro y el sudoeste de Asia. Todos son monocárpicos. D. ammoniacum figura en los manuales de y «propagado por semillas con facilidad». Esta umbelifera imponente configuraría un

ardinería victorianos como «de cultivo fácil» e emplar interesante en un jardín de hierbas. pero parece que se ha dejado de cultivar. D. ammoniacum debe su nombre al templo de Amón, porque al principio, la resina gomosa se extrajo de las plantas de esta zona de Libia; Hipócrates menciona su uso en el siglo t d.C. La resina gomosa surge de manera natural a través de agujeros practicados en los tallos por escarabajos.

D. ammoniacum

Perenne gigante, resistente nasta -5 °C. altura 2-3 m, ettensión 1-1,5 m, de tallos velludos ramificados y base leñosa de 3-6 cm de diámetro. Tiene hojas grandes y divididas, y umbelas de pequeñas flores blancas en pimavera y verano, seguidas de sem llas elípticas de 7cm de largo. Crece en zonas secas y rocosas desde Irán hista Afganistán y Pakistán.

PARTES UTILIZADAS Resida gomosa CARACTERÍSTICAS Hierba acre y estimulante de aroma atenso con efectos expectorantes, relajantes y que mmenta la sudoración LEGS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: bronquitis crónica (en especial enancianos), asma y catarro. Uso externo, articulaciones hinchadas y tumores indolentes.

COMERCIALES Se solía usar en perfumería y en el cemento porcelana.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cuitivo. Resistente a heladas. Suelo bien drenado o seco soleado. Propagar por semillas et ataño o primavera

Recolección. La resina gomosa se recoge de incisiones en los tallos y pedúnculos durante los periodos de Floración y frutación. Se solidifica en «ágrimas» o bloques antes de pulverizarse

DRIMIA (Lináceas)

D. maritima se cultiva para la industria farmacéutica en varios países mediterráneos, incluyendo Egipto y Turquía. Los bulbos se cosechan después de seis años, con un rendimiento de unos 25.000 bulbos por hectárea. D. maritima contiene escilarina, que afecta al corazón. Comercialmente se la conoce como «escila roja» o «escila blanca», según el color del bulbo, que varía a través de las zonas de distribución Aunque de composición similar, sólo los bulbos rojos contienen el veneno para ratas llamado escilimosida, que tiene la característica interesante de envevenar sólo a roedores (los demás animales la vomitan). Otra fuente de

escilarina es D. indica. La escila suele administrarse como «vinagre de escila», un preparado descrito por Dioscórido.

D. maritima, sin Urginea maritima (escila)

p. 119

PARTES UTILIZADAS Bulbos.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, acre y muy venenosa, de efectos diuréticos y expectorantes, estimula el corazón y es un tómico del cuero cabelludo. USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: bronquiris, asma bronquial, tos convulsa y edemas. En grandes dosis es emético. Sólo para uso de facultativos. Uso externo: caspa y seborrea. COMERCIALES Los extractos se añaden a jarabes para la tos y tónicos capitares. Se solía usar como veneno para ratas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROILO Ornamental Semirresistente/resistente a heladas. Suelo arenoso o rocoso hien drenado soleado, a mínimo -7 °C, con el bulbo parcialmente encima de la superficie. Propagar por semillas en otoño; por acodos a finales de verano, cuando los bulbos están inactivos. Recolección Los bulbos se recogen a finales de otoño, se rebanan transversalmente y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos, vinagre de escila-

DRIMYS

(Winteráceas)

El primero en describir D. winteri como hierba medicinal fue el capitán John Winter durante el viaje alrededor del mundo de sir Francis Drake (1577-1580); lo introdujo en Europa desde América del Sur en 1758. Aparentemente, era «muy eficaz contra el escorbuto», provocado por la falta de vitamina C: una dolencia común en viajes prolongados. La corteza ya no se usa con estos fines, pero se admite que tiene efectos similares en el sistema digestivo tanto Canella winterana (véase p. 253) como Cinnamomum zeylanicum (véase p. 261), aunque es más difícil de obtener. Las existencias comerciales de D. winteri también pueden incluir corteza de D. granadensis y Cinnamodendron corticosum. La estrechamente relacionada Tasmania lanceolata es la única otra especie de cultivo común.

D. winteri

p. 120

PARTES UTILIZADAS Corleza. CARACTERISTICAS Hierba picante, amarga y tónica que alivia la indigestión. Su aroma se parece al de Acorus calamus (véase p. 228). USOS DE LA BIERBA

MEDICINALES Uso interno indigestión y cólicos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente a heladas. Suelo húmedo, fértil, bien drenado y soleado o en sombra parcial. En regiones frías las plantas necesitan la protección de un muro o una situación protegida. Propagar por semillas en otoño, por esquejes

semimaduros en verano. Recouección La corteza se arranca de las ramas en otoño e invierno y se seca para usar en polvos e infusiones,

Drosera Rocío de sol

(Droseráceas)

D. rotundifolia tiene una larga historia de uso en medicina. Un licor de rocio de sol fue popular en Inglaterra, Alemania y Francia durante el siglo XVII, por sus supuestos efectos fortificantes y afrodisíacos.

D. rotundifolia (rocío de sol)

p. 126

PARTES UTILIZADAS Planta completa. CARACTERISTICAS H.erba acre, calorífera y sedante de efectos diaréticos y expectorantes; relaja espasmos y controla la tos. Contiene pigmentos activos contra una amplia gama de patógenos.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno asma, tos convulsa, bronquitis, gripe, gastritis y úlcera gástrica. Combinada con Grindelia camporum (véase p. 290), Euphorbia hirta (véase p. 281) y Potygala senega (véase p. 332) para asma. En homeopalía para tos convulsa, tos seca, dolor de garganta y laringitis. Oscurece la orina.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente Turba mojada soleada. Propagar por semilias en primavera, por división en primavera; por esquejes de hoja con base

RECOLECCIÓN Las plantas se recogen al comienzo de la floración y se secan para infusiones, extractos líquidos y tintures.

DRYOBALANOPS

(Dipterocarpáceas)

El alcanfor es una sustancia aromática cristalina que se forma en las cavidades de los troncos de árboles como D. aromatica y Cinnamomum camphora (véase p. 261). Los árboles jóvenes producen un líquido transparente amarillo, conocido como «aceite de alcanfor», que a veces se cristaliza en ejemplares más viejos

D. aromatica

(alcanfor de Borneo, borneol)

PARTES UTILIZADAS Exudado cristalizado, aceite. CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y est mulante que alivia dolores, reduce fiebres, relaja espasmos y reduce inflamaciones. También tiene efectos antibacterianos

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: desmayos, conyulsiones asociadas a fiebre elevada, cólera y neumonía. Uso externo: reumatismo, ascárides, abscesos, forúnculos, herpes, úlceras bucales, gargantas irritadas, infecciones pectotales y conjuntivitis. En aromaterapia se usa interna y externamente como antiséptico, sedante y tónico cardíaco y suprarrenal, principalmente en problemas cutáneos, reumatismo, enfermedades infecciosas, depresiones y convale cencias COMERCIALES Fuente de d-borneol, un aceite volául utilizado en perfumes de notas aicanforadas. La madera se valora por su resistencia a las termitas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo, No resistente. Suelo hamedo bien drenado soleado o en sombra parcial, con mucha hamedad, a como mínimo 15-18 °C Propagar por semillas maduras.

RECOLECCIÓN Se recogen cristales de alcanfor de fisuras en el tronco, aceite de alcanfor perforando arboles jóvenes o por dest.lación de la madera. Los cristales y el aceite se usan en cápsulas, infusiones, lociones, píldoras, polvos y aceites para masajes.

DRYOPTERIS

(Dr opteridaceas)

Algunas especies contienen derivados del floroglucinol («filicina»), que paralizan los parásitos intestinales. Además de D. filix-mas, se usan D. cristata, D. oreades y D. crassirhizoma. Los medicamentos obtenidos de estos helechos se usan junto a un purgante eficaz.

D. filix-mas, sin. Aspidium filix-mas (helecho macho) p. 120

PARTES UTLEZADAS RIZOMAS

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga de sabor desagradable que expele combrices intestinales y tienen efectos antibacterianos y ant víricos. También controla hemorragias, alivia dolores, reduce inflamaciones y fiebres.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno para todos los parásitos intestinales, fállos hepáticos hemorragia interna y uterina, paperas y enfermedades febriles (incluyendo resfriados, gripe, sarampión, neumonía y meningitis). La dosis para lombrices intestinales es crítica, se evita la intexteación combinando con un purgante salmo como el sulfato de magnesio, no aceite de higado de bacalan, que aumenta la absorción. En exceso provoca náuseas y vômitos, delirio, d.f cultades respiratorias y fallo cardíaco Lso externo abscesos, carbuncos, torúnculos y llagas. Sólo para uso de facultativos. ADVERTENCIA En a gunos países, hierba sajeta a restrictiones legales. VAR ANT N

D. f.-m. "Crispa Cristata", p. 120 D. f.-m. "Linearis", p. 121.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente Suelo rico en humas sombreado. Se propaga por esporas a principios de primavera, por división en otoño o primavera. Las variantes no resultan legitimas a partir de esporas. El follaje puede verse afectado por roya. Recolección Los rizomas se recogen en otoño, dejando las bases de los frondes pero retirando las raíces, y se secan para usar en extractos líquidos y po,vos. Las existencias se renuevan anualmente.

DUBOISIA (Solanáceas)

D. myoporoides y la relacionada D. leichardtu proporcionan la fuente principal de alcaloides de tropano para la industria farmacéutica. Éstos comprenden la atropina, hioscina, hiosciamina y escopolamina, que aparecen en otros miembros de la familia de las belladonas, como Atropa belladonna (véase p. 246), Hyoscyamus niger (véase p. 295) y Scopolia carnolica (véase p. 350) En Australia se han desarrollado híbridos entre D. myoporoides y D. leichardtii que ofrecen un total de más del 3 % de alcaloides.

D. myoporoides

p. 121

PARTES UTILIZADAS Hojas

CARACTERISTICAS Hierba amurga hipnótica que dilata la pupila, estimula la respiración y actúa como sedante. Usos de La Hierba

MEDICINALES En homeopatía para dolencias oculares. Sólo para uso de facultativos.

ADVERTEACIA En algunos países esta hierba y D. leichardur están sujetas a restricciones legales. COMERCIALES Fuente de alculoides farmaceuticos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Cultivo. No resistente Suelo arenoso soleado con mucha humedad, a mínimo 15-18 °C Propagar por semillas maduras. Recortar plantas con regulandad para controlar tamaño.

RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante la floración y se secan para procesarlas.

ADVERTENCIA Todas las partes son tóxicas al consumo.

DULACIA (Olacáceas)

A este género de América del Sur pertenecen trece especies de árboles y arbustos tropicales. Se sabe poco acerca de *D. inopiflora*, aunque su uso tiene una trayectoria extensa entre los nativos del Amazonas. Se dice que los componentes activos incluyen un alcaloide y esteroles.

D. inopiflora, sin. Liriosma ovata

Arbol no resistente, altura 10-15 m, extensión 3 5 m de tronco gris cuarteado y hojas oblongas marrón oscuras, más bien corraceas. Unas flores blancas diminutas preceden a fratos amarrillo anaranjados. Crece en la selva tropical del Amazonas.

PARTES L'HILIZADAS Raíces, corteza, madera, bálsamo CARACTERÍSTICAS Hierba especiada, calorífera y astringente de efectos estimulantes y afrodisíacos, es probable que actúe principalmente sobre la energía renal. Usos de la hierba

MEDICINALES Uso interno: impotencia y diarreas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. No resistente Suelo húmedo sombreado, a mínimo 15-18 °C. Parece que esta especie no está cultivada
Recolección Se recogen raíces, corteza, madera y bálsamo para hacer extractos líquidos.



ECBALLIUM

(Cucurbitáceas)

E. elaterium ha sido empleada en medicina desde la época clásica. Teofrasto menciona la raíz como una cura para la sarna de las ovejas, y el extracto de los frutos se recomendaba como emético. Cont.ene cucurbitacinas.

E. elaterium, sin. Momordica elateria p. 121

PARTES UTILIZADAS Frutos

CARACTERÍSTICAS H.erba purgante que provoca la evacuación de agua del intestino.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno, edemas asociados a dolencias renales, reumatismo, parálisis y herpes zoster. En exceso provoca irritación estomacal e intestinal y puede ser faad. Uso externo: sinustits y dolor art cutar. Sólo para uso de facultativos

Advestencia En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo Semirrevisiente Suelo bien drenado a pobre solcado. Propagar por semilias en primavera a 16°C. Sujeta a controles legales como maleza.

RECOLECCIÓN Los frutos se recogen semimaduros y se dejan en recipientes hasta que surgen los contenidos Después el zumo se seca en escamas como en el remedio e, aterium

ADVERTENCIA Tóxico al consumo. Una manipulación repetida de las semillas y otras partes puede provocar intoxicación. Los frutos maduros pueden expeler su contemido de manera explosiva y causar heridas, en especial oculares.

ECHINACEA

(Compuestas/Asteráceas)

E. purpurea es una de diversas especies. incluyendo E. angustifolia y E. pallida, empleada por los nativos de América del Norte, sobre todo para curar heridas. En especial las tribus de las Llanuras consideraban E. angustifolia como un curalotodo. Estas tres especies tienen ingredientes similares y se usan indistintamente. La de uso más ampho es E. purpurea, ya que su cultivo es mucho más fácil. En la actualidad se la considera el desintoxicante más eficaz de la medicina occidental para los sistemas linfático, circulatorio y respiratorio y ha sido adoptada por los médicos ayurvédicos. La investigación de esta especie se produjo después de que las semillas fueran importadas por la empresa de herboristería alemana Madaus en 1939

E. purpurea

n 12

PARTES UTILIZADAS Raíces, rizomas Características Hierba amarga, ligeramente aromática y alterante, que estimuia el sistema inmuno ógico, la



caración y que tiene electos antivíncos y antibacterianos. USOS DE LA HIERBA MEDICINALES Uso interno enfermedades cutáneas. micosis, septicemia, gangrena, forunculos, abseesos, heridas de curación lenta, infecciones de las vías respiratorias superiores

enfermedades venéreas, en exceso provoca irritación de a garganta Uso externo herpes, acné, psoriasis y heridas nfectadas. A menudo combinada con Hypericum perforatum (véase p. 295) para herpes, con Arctium lappa véase p. 240) para forúnculos y con Baptista tinctoria ívéase p. 247) o Commiphora myrrha (véase p. 265) para afecciones de la garganta.

E. s. 'Robert Bloom', p. 121 E. p. 'White Swan', p. 122.

DISARROLLO Y RECOLECCIÓN Desaggotato Ornamenta, Resistente Suelo rico biendregado soleado. Propagar por semillas en primavera: por esqueres de raíz a finales de invierno, por d visión durante la inactividad Recolección. Las raíces y los rizomas se recogenotoño y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos, polvos, abletas y tinturas.

ECLIPTA Compuestas)

La medicina ayurvédica considera que E. prostrata es el mejor remedio capilar; ambién tiene un uso amplio como reuvenecedor y tónico hepático. La medicina radicional china la describe como un buen tónico general para el yin hepático y renal, ton cuyo fin se la suele combinar con Centella asiatica (véase p. 257). La planta proporciona derivados del tiofeno, usados en preparados destinados a la eliminación de nematodos

E. prostrata, sin. E. alba

p. 122

PARTIS JTULIZADAS Planta completa (han han can) CANACTERÍSTICAS H erba amarga, agridulce y refrescante, de efectos tónicos sobre los sistemas nervioso, digestivo y circulatorio, controla la hemorragia

MEDICINALES Uso interno debilidad hepática y renal munifestadas como tinnitus, blanqueo prematuro del abello, problemas Jentales y oculares, desencias terviosas), eurrosis, hepatit y doleneius relacionadas contenorragias (en especial posparto y uterinas anormales). menta y cifteria. En mecacina china tradicional para ezema, pie de atleta, dermatitis y malnutrición infantil m med dina ayurvédica tanto interna como externamente, como aceite para la caída del cabello. Uso externo: mmbinada con Senno obtusifolia en un aceite para tiñas dada, Birmania i

COMERCIALES. Fuente de unte negro para el cabello y

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN Disakrould Por cultivo No resistente Suelo humedo a mojado sombreado, a mínimo 10-15 °C. Propagar por sem llas en primavera Recollección. Se recogen plantas enteras durante la floración y se secan para asar en decocciones, infusiones, aceite medicado, polvos y tinturas,

Elettaria

(Zingiberáceas)

Hay diversas variedades de cardamomo y otras especies de Elettaria que producen frutos similares; el aspecto y el sabor de todas varía. Las semillas de cardamomo auténticas tienen un aroma parecido al eucalipto; molidas se deterioran rápidamente, mientras que los sustitutos suelen tener un intenso aroma. alcanforado. En medicina china los frutos grandes y blancos se consideran mejores para los pulmones, mientras que los verdes y pequeños se usan como tónico renal. En la medicina ayurvédica el cardamomo recibe el nombre de ela.

E. cardamomum (cardamomo)

p. 122

PARTES UTILIZADAS Semillas, CARACTERÍSTICAS Hierbu picante, cálida y aromática de efectos tónicos estimulantes, en especial pulmonares y renales Relaja espasmos, es expectorante y mejora la digestión. Se supone que desintoxica la cafeína y contrarresta los alimentos formadores de mucosidad, como los productos lácteos C SOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Las semillas sirven para aromatizar panes (en especial en el norte de Europa), el café (Oriente Próximo), currys, embutidos, postres lácteos, compotas de frutas y vinos con azúcar y especias.

AROMÁTICOS El acerte esencial es importante en perfumeria.

MEDICINALES Uso interno: indigestión, náuseas y vómitos, eneuresis y enfermedades pulmonares con abundante mucosidad. En medicina ayurvédica para dolencias bronquiales y digestivas. ADVERTENCIA En algunos países esta hierba, en forma

de tintura, esta sajeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente Suelo rico. hámedo y bien drenado en sombra parcial, a mínimo 18°C Propagar por semillas en otoño; por división en primavera o verano. Las plantas a cubierto pueden verse atacadas por arañas rojas.

RECOLECCIÓN Los frutos se recogen durante la estación seca y se secan enteros, las semillas se retiran para extracr aceite o se usan en extracios líquidos, polvos y tinturas.

ELEUTHEROCOCCUS

(Araliáceas)

Los ingredientes activos de E. senticosus tienen efectos similares a las especies de Panax (véase p. 321), pero más intensos. Diversas especies relacionadas, junto con E. senticosus, se conocen en medicina china como wu jia pi. Se han usado para dolores reumáticos, tono vital bajo y energía hepática y renal débil durante más de 2.000 años; se consideran menos caloríferas que Panax ginseng (véase p. 321).

E. senticosus, sin. Acanthopanax

senticosus

p. 122



convalecencias, dolencias menopáusicas, debilidad geriatrica, estrés físico y mental, e insomnio provocada por ansiedad prolongada. Empleada en el tratamiento de fondo del cáncer y la exposición a productos químicos tóxicos y radiación, y para mejorar la resistencia a infecciones. No se administra a niños y durante más de tres semanas por vez. Contraindicada con cafeina

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo, Resistente, Suelo rico, húmedo, bien drenado, soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera a otoño (requiere estratificación), por esquejes de raíz a finales de verano; por esquejes de leña dura de 15-30 cm de largo en otoño.

RECOLECCIÓN Las rafces se recogen en otoño y se secan enteras o sin corteza. Las rafces y la corteza se emplean en decocciones, polvos, tés y finturas

ELYMUS

(Gramíneas/Poáceas)

La grama de las boticas (E. repens) es una hierba medicinal sumamente útil, incluida en muchos preparados para el tratamiento de la prostatitis. Es un remedio suave y bien tolerado, sin efectos secundarios.

E. repens, sin. Agropyron repens (grama de las boticas) p 122

PARTES CTB..ZADAS RIZOMAS. CARACTERÍSTICAS H.erba sedante que mejora la excreción renal e intestinal, reduce los niveles de colesterol en

sangre y cura infecciones. USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno dolencias renales y de la vejiga (en especial próstata abultada y cistitis), gola y reumatismo. Se combina bien con esps. de Agusthoma. (véase p. 230) para cistitis, y con Hydrangea arborescens (véase p. 294) para prosta itis

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Mayoría de suclos soleados o sombreados. Los ligeros y arenosos producen una mayor cosecha de rizomas Propagar por división en otoño o primavera. E. repens es extremadamente invasiva y diffeil de errad car. Debecultivarse en recipientes y evitar que germine RECOLECCIÓN Los rizomas se excavan en primavera y se usan en preparados homeopáticos o se secan para usar en decocciones, extractos líquidos y tinturas.

Las especies de Ephedra contienen alcaloides, en especial la efedrina, incluidos en muchos remedios para el catarro y asma patentados y vendidos sin receta. Estas especies solían incluir E. equisetina, E. intermedia, E. gerardiana y E. sinica, ambas de India, que suelen tener un contenido en alcaloides más elevado. Investigaciones recientes han demostrado que tiene efectos antivíricos, en especial contra la gripe. E. trifurca, oriunda de América, es más diurética que antiasmática. Catha edulis (kat), que crece en el sudoeste de Arabia y Etiopía, contiene un estimulante similar a la efedrina: la norpseudoefedrina, o catina, usada en medicina geriátrica.

E. distachya

p 122

PARTES UTILIZADAS TALIOS

CARACTERÍSTICAS Hierba picante, amarga y cálida que dilata los bronquios, estimula el corazón y el sistema nervioso central, es diurética y aumenta la sudoración. USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno, asma, fiebre del heno y do encias alérgicas; el ma huang chino se usa para aebilidad renal, y combinado con Prunus duleis (véase p. 335) para asma, con Cinnamamum cassia (véase p. 261) para resimados, y con Mentha arvensis (véase p. 311) para alergias. En medicina ayurvédica para artritis y edemas. A menudo combinada con Thymus vulgaris (véase p. 362), Primula veris (véase p. 334), Marrubium vulgare (véase p. 308) o Hyssopus officinalis (véase p. 295) para asma y dolencias bronquiales severas, y con-Uruca dioica (véase p. 366) o Chamaemelum nobile (véase p. 259) para reacciones alérgicas. Sólo para uso de facultativos. No se administra a pacientes que toman inhibidores de la oxidesa de monoamina (MAO), a hipertensos, o que sufren glaucoma o hipertiroidismo Advertencia En algunos países las esps. de Ephedra están sujetas a restricciones legales

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo biendrenado a seco soleado. Propagar por semillas en otoño, por división en otoño o primavera. Recolección Los tahos se recogen en cualquier momento y se secan para usar en decocciones, tinturas o extractos líquidos

EPIGAEA (Ericáceas)

Los nativos de América del Norte hacían un té de hojas con E. repens para tratar dolencias renales y purificar la sangre. Los shakers lo usaban para cálculos renales. Hoy en día los herboristas lo usan de un modo bastante similar al de las especies de Agathosma (véase p. 230) y Arctostaphylos uva-ursi (véase

E. repens (epigea rastrera)

p. 123

Partes L'ILLIZADAS Planta completa. CARACTERISTICAS Hierba astringente diurética USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: cistius, cálculos renales e infecciones de los conductos renales y urinarios

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo húmedo rico en humus sombreado. Propagar por semillas en otoño por esquejes de leña blanda en verano, por división de matas en otoño

RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en verano para usar en infusiones, extractos líquidos y tinturas.

EPIMEDIUM

(Berberidáceas)

La primera descripción como hierba medicinal de E. sagittatum proviene del Canon de Hierbas Shen Nong (escrito en 25-220 d.C.).

E. sagittatum

Partes utilizadas Planta completa (yin yang huo) Características Hierba picante dulce que actúa sobre todo como afrodisíaco y tónico hepático y renal. Dilata los vasos sanguíneos, reduce la presión, controla la tos y es expectorante.

USOS DE LA BIERBA

MEDICHALES Uso interno: asma, bronquitis, frialdad o cotumecimiento de las extremidades, arteitis, lumbago, impotencia, eyaculación involuntaria y prematura, hipertension y ensumismamiento. En exceso provoca vómitos, mareos, sed y hemorragia nasal COMERCIALES Ingrediente del «vino de primavera» chino.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental, Resistente, Suelo rico, húmedo, bien drenado en sombra pareial. Propagar por semilias a finales de verano; por división en primavera u otoño. Recortar antes de la aparición del desarrollo nuevo en primavera. Los vástagos jóvenes sufren daños por heladas.

Recorección En la estación de desarrollo se cortan plantas jóvenes, que se secan para decocciones.

Equiserum Equiseto

(Equisetáceas)

Los equisetos tienen una química poco común: contienen alcaloides (incluida la nicotina) y diversos minerales. Son ricos en sílice, lo que les confiere propiedades abrasivas que, desde la Edad Media hasta el siglo xvm, fueron aprovechadas para limpiar cazos y cacerolas. en especial las de peltre. Con este fin, se solía exportar E. hyemale desde Holanda, donde crece en abundancia. Ciertos equisetos concentran oro en sus tejidos (aunque no en cantidad suficiente como para que merezca la pena su extracción) y son indicadores útiles para los buscadores de oro.

E. arvense (equiseto menor)

PARTES UTILIZADAS Talios

CARACTERÍSTICAS Hierba astringente curativa que actúa principalmente sobre el sistema génito urinario y controla hemorragias tanto internas como externas. USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno prostatitis, incontinencia, cistitus y uretritis. Se suele usar junto a Hydrangea arborescens (véase p. 294) para problemas prostáticos Interna y externamente para hemorragias. Es irritante y es mejor combinarla con hierbas emotientes, y restringir su uso a un plazo breve.

E. hyemale

p. 123

p.123

PARTES UTI VAGAS. Tal os imu geri-



CARACTERISTICAS Hierba agridu ce astringente, de efectos diuréticos y antum flamatorios LISOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno en la medicina china tradiciona, para catarutas, conjuntivitis y ojos llorosos o irritados relacionados con resfriados febriles. Se suele combinar con Dendranthema x grandiflorum (véase p. 272) para tratar problemas oculares asociados al meridiano hepático. De uso interno en medicina ayurvédica para problemas rena es, vessculares y urmarios, enfermedades venéreas y fracturas

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo (E. arvense) Ornamental (F. hyemale). Resistente. Suelo húmedo solcado o en somra parcial. Propagar por división a principios de primavera. Los equisetos son invasivos y difíciles de

Recolección Los tallos se cortan en qualquier momento durante la estación de desarrollo y se secanpara usar en infusiones, extractos líquidos, decocciones

ERIGERON

E. canadensis. Véase Conyza canadensis.

ERIOBOTRYA

(Rosáceas)

E. japonica es el remedio para la tos más popular en Extremo Oriente, y se usa en muchos medicamentos patentados, como la jalea de hoja de níspero.

E. japonica (níspero del Japón)

p. 23

PARTES L'ILIZADAS HOJAS, frutos.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga expectorante que controla la tos y los vómitos, es eficaz contra infecciones batcenanas y víncas (hojas).

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Los frutos se consumen crudos o se convierten en mermeladas o jaleas

MEDICINALES Uso interno: bronquitis, los con resfriados febriles, náusea, vómito, hipo y eructo persistente

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental, Resistente a las heladas Suelo de buena calidad bien drenado so eado.

 Propagar por semillas en otoño o primavera; por esquejes de leña blanda en verano, Recortar vástagos en primavera

COSECHA Las hojas se requieren según necesidad y, después de eliminar los pelos (para evitar irritaciones de gargania), se usan frescas o secas en decocciones o se convierien en jalea. Los frutos se cosechan a finales de primavera cuando están maduros.

ERIODICTYON

(Hidrofiláceas)

Este género está compuesto por ocho especies de arbustos siempreverdes lanudos o pringosos, que crecen en América del Norte y México. El nombre viene del griego erion, «lana», y dictyon, «red», referidos a los pelos blancos y la red de venas en la cara inferior de as hojas. E. californicum tiene mucha importancia en la medicina tradicional del condado de Mendocino, Cal.fornia. Rico en flavonoides y resina, se reverenciaba como merba santa y formaba parte del botiquin de odos los hogares. Los misioneros españoles aprendieron su uso a través de los nativos y figuraba en la U.S Pharmacopoeia (1894-1905) y (1916-1947), después de lo cual formó parte de la National Formulary, donde figura como expectorante.

E. californicum (h.erba santa)

Arbusto no resistente, altura 2,5 m, extensión 2 m, de ligias lanceoladas ouya cara superior es resinosa y la inferior blanca y velluda, de bordes ondulados o deniados. En verano aparecen racimos de flores blancas a lilas en forma de embudo, coa 5 lóbulos de 1cm de largo, asgudas de cápsu as de cuatro valvas.

PARTES JTILIZADAS HOJAS.

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, tónica y de sabor agradable que expele flemas, reduce espasmos y fiebre. USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno, asma, bronquitis, laringitis, sinustus y fiebre de heno. Es un ingrediente de jarabes patentados para la tos, se añade a remedios amargos para nejorar el sabor. Los nativos de América del Norte lo fumaban para el asma y lo masticaban para la higiene buca

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural No resistente Suelo arenoso en condiciones secas y soleadas, a mínimo 5-7 °C.
Propagar por semillas en primavera u otoño. Si fuera necesario, recortar para dar forma en primavera o verano, sólo cortando leña nueva o de nance.

Reconscion. Las hojas se recogen en verano y se seran para usar en infusiones y extractos fiquidos.

ERUCA Oruga

(Crucíferas/Brasicáceas)

En una época, las orugas tenían usos medicinales, pero hoy sólo se conocen como herba para ensaladas. Dioscórides escribió en De Materia Medica libri quinque (siglo t d.C.) que «consumirlas crudas en grandes cantidades provoca deseo carnal y las semillas

también tienen el mismo efecto, además de ser diuréticas, digestivas y buenas para el estómago. También se utilizan las semillas para salsas».

E. vesicaria subesp. sativa (oruga de huerto)

p. 123

Partes utilizadas Hojas. Características Hierba amarga, picante y tónica de sabor a pimienta

USOS DE LA HIERBA

CULMARIOS Principalmente como hierba para ensaladas, en especial en *mesclun*, una ensalada mixta tradicional de hojas diminutas de la región de Niza, Francia. También puede añadirse a fintos y salsas para pastas. Las flores, semillas y aceite también son comestibles.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente a las heladas Mayoría de suelos soleados. Las hojas de la planta cultivadas en un suelo fresco, rico y húmedo son más tiernas y menos picantes que las cultivadas en suclos secos y cálidos. Propagar por semilias sembradas sucesivamente desde finales de invierno a principios de verano. Los escarabajuelos pueden atacar las hojas.

RECOLECCIÓN Las hojas se recogen antes de la aparación de los tallos floridos; son menos picantes que las cosechadas más adelante.

ERYNGIUM

(Umbelíferas/Apiáceas)

Diversas especies tienen usos medicinales en varias partes del mundo: E. aquaticum y E. yuccifolium, oriundas de América del Norte, sirven sobre todo para problemas renales y de los órganos sexuales; E. planum, del este de Europa, se usa en Transilvania para la tos convulsa, y el europeo E. campestre (cardo corredor), que puede reemplazarse por E. maritimum, se toma para infecciones de las vías urinarias, dolencias cutáneas y tos convulsa. Durante los siglos xvii y xviii, las raíces de E. maritima se recogian en Inglaterra en gran escala y se caramelizaban en grageas restauradoras casi afrodisíacas.

E. foetidum, sin. E. antihystericum

Partes utilizadas Hojas, raíces.
Características
Hierba picante aromática
que reduce la fiebre,
relaja espasmos y
beneficia la digestión.
Usos de la Hierba
Culmarios Importante en la

CULNARIOS Importante en la cocina latinoamericana, en el sudeste asiático se usa cada vez más en sopas, currys y platos de arroz y pescado.

El sabor es similar al de Corrandrum sativum (véase p. 267), pero es más intenso.

MEDICINÁLES Uso interno: en la medicina caribeña como curalotodo y, específicamente, para epilepsia, hipertensión y fiebres, resfriados y ataques infantiles.

E. maritimum (ennge)

p. 124

PARTES UTILIZADAS Raices.

CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, mucilaginosa, diurética, antimflamatoria y expectoranto.

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Antaño convertida en compota y usada para aromatizar jaleas y café.

MEDICINALES Uso interno: infecciones urinarias, en especial cistitis, uretritis, exceso de producción de orina (como en la diabetes), problemas prostáticos y có ico renat

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo (E foetidum) Ornamento (E. maritimum). No resistente (E. foetidum) Resistente (E. maritimum) Suelo húmedo y pesado soleado o sombreado (E. foetidam), a mínimo 15-18°C, suelo bien drenado rocoso o arenoso y soleado (E. maritimum). Propagar por semillas en primavera; por esquejes de raíz a finales de invierno. Es mejor sembrar E. maritimum en otoño o estratificarto durante 4 semanas antes de sembrar en primavera. RECOLECCIÓN Las hojas (E. foendum) se recogen antes de la floración, las raíces de plantas de dos años se recogen en otoño y se usan frescas como condimento o secas en infusiones y decocciones. Las raíces de E. maritimum se recogen en otoño y se usan frescas para hacer compota, o se secan para usar en polvos, decocciones y condimentos.

ERYSIMUM

E. officinale. Véase Sisymbrium officinale

ERYTHRAEA

E. centaurium. Véase Centaurium erythraea,

ERYTHROXYLUM (Entroxiláceas)

E. coca y diversas otras especies, como E. cataractacum y E. novogranatense, contienen alcaloides de tropano. El más importante es la cocaína, extraída por primera vez en 1860, pero ésta ha sido reemplazada en gran parte por derivados sintéticos. E. coca tiene una larga historia como psicoactivo medicinal y planta ritual: aparece en los mitos de origen de diversas tribus de América del Sur. El primer registro del uso de hojas secas en polvo, mezcladas con las cenizas de otras plantas, se remonta al año 500 d.C.

E. coca (coca)

p 124

n 12

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, localmente anestésica, que estimala e, sistema nervioso central
USOS DE LA BIERBA
MEDICINALES Uso externo en preparados para eczemas, sarpuilido provocado por ortigas, hemorroides, neuralgia facial y como anestésico loca, en cirugía (cocaína). Combinada con morfina (véase Papaver somniferum, p. 322) como cóctel para aliviar el dolor de enfermos terminales, sólo para uso de

facultativos. En los países de origen, las hojas frescas o el polvo de las secas se conservan en la boca (no se mastican ni se tragan) para aliviar la fatiga y el hambre. El uso persistente o excesivo de la cocaína (pero no de la coca) provoca temblores, convulsiones, pércida de memoria, de irios, hiperactividad y enflaquecimiento.

Advertencia. En algunos países esta merba, especialmente en forma de cocaína y hoja de coca, está sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO El cultivo, la cosocha y el procesamiento de plantas de coca está sujeto a restricciones legales en muchos países.

Eschscholzia Amapola de California

(Papaveráceas)

La savia acuosa de *E. californica* es ligeramente narcótica y los nativos de América del Norte la usaban para aliviar dolores de muelas. Su efecto es similar al de *Papaver somniferum* (véase p. 322), pero es mucho más suave y no deprime el sistema nervioso central.

E. californica (amapola de California) p. 124



Partes UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Haerba amarga sedante y diurética, que al via dolores, relaja espasmos y estimula la sudoración
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES USO INTERNO; tensión nerviosa, ansiedad, insomno e incontinencia (especialmente en miños).
Variante

E. c. Series Ballerina.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo bien

drenado a pobre a pleno sol. Propagar por semillas in
situ a finales de verano o desde primavera hasta
principios de verano.

p. 124

Recolección Las plantas completas se cortan durante la floración y se usan secas en infusiones y tinturas

EUCALYPTUS Eucalipto

Los eucaliptos son ricos en raíces volátiles; hay más de 40 tipos diferentes registrados. Los más comunes son: cineol (eucaliptol) con el típico aroma a eucalipto, citronela (aroma a limón); piperitona (aroma a menta) y pineno, de aroma a trementina. Los eucaliptos también segregan una oleorresina conocida como quino que contiene taninos. Los usos del eucalipto de los aborígenes australianos son poco

conocidos, pero la corteza, el quino y las hojas eran usadas en remedios. Las decocciones de corteza se usaban para tratar la disentería y lavar llagas; el carbón de la corteza se consideraba un antiséptico; las soluciones acuosas de quino (p. ej. de E. gummifera) se usaban para tratar la disentería y la inflamación de la venga. Los pueblos del norte preferían las esps. de Melaleuca (véase p. 309), va que los eucaliptos del norte contienen poco aceite. Además de los descritos más abajo, las especies de E. polybractea, E. radiata var. australiana y E. smithii se destilan para obtener aceite de eucalipto; otros, como E. gummifera, E. haemastoma y E. racemosa son fuentes de quino; el rutino que contiene E. macrorhyncha sirve para reforzar los vasos capilares, y E. macarthurii es rico en acetato de geranilo, usado en perfumería. Las hojas de diversas especies, incluidas E. mannifera y E. viminalis, segregan una sustancia dulce al ser dañadas por insectos. Este «maná» tiene un ligero efecto laxante, al igual que la sustancia segregada por Fraxinus ornus (véase p. 284). La producción comercial de aceites de eucalipto comenzó en 1860 en Victoria. Australia, iniciada por un emigrante de Yorkshire, Inglaterra, Ilamado Joseph Bosisto. En común con todos los aceites volátiles, el de eucalipto es tóxico; su manipulación, almacenamiento y uso requiere cuidado. Advertencia En algunos países esta hierba, en forma de aceite de eucalipto, está sujeta a restricciones legales.

E. camaldulensis (eucalipto)

p. 125

Partes UTILIZADAS Hojas, aceite, resina (quino).
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática astringente, eficaz
contra afgunas infecciones bacterianas y micosis
USOS DE LA HIERBA

Anomáticos Las hojas secas forman parte de popurtís y saquitos perfumados.

MEDICINALES Uso externo: pie de atleta, caspa, herpes, candidiasis, infecciones provocadas por Staphylococcus aureus (como forúnculos, impétigo y septicemia) y en inhalaciones para fiebres, asma y laringitis.

COMERCIALES La fuente más noa conocida de citronela, usado en perfumería, detergentes y repelentes de insectos.

E. dives

p. 125

Partes UTILIZADAS Hojas, acerte, el acerte predominante varía según el quimotipo; se conocen varios cuyo acerte volátil consiste sobre todo de piperitona, cineol (cacaliptol) o timol

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática antiséptica, de efectos antisépticos y antiinflamatorios. Las plantas de uso más extenso son aquellas cuyo contenido en piperitona es mayor.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso externo, bronquitis, infecciones bucales y faringeas, gripe, resfriados, neuralgia, ciática, artritis y esguinces. Con mentol y timol se usa en preparados para higiene bucal.

E. globulus (eucalipto común)

Partes umizzadas Hojas, aceite
Características Hierba aromática, estimalante
descongestiva que es expectorante, relaja espasmos y
reduce fiebres. Es eficaz contra muchos organismos
bacteríanos, en especial staphylococci
Usos de La Hierba

p. 125

MEDICINALES Usu externo en inhalaciones y friegas de vapor, para catarros, bronquitis, sinusitis, resfriados y gripe, en linimentos para contusiones, esguinces y dolores musculares, en ungüentos, para heridas y abscesos En exceso provoca dolores de cabeza, convulsiones y delirios y puede resultar fatal

COMERCIALES Usado como aromatizador en productos farmacéuticos y en quitamanchas para aceite y grasa. Una importante especie madorera, usada para hacer las qui las de naves en el sig o xix. Extensamente plantados para resecar suelos pantanosos, especialmente en Italia y California.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Desarrollo Ornamental (E. citriodora, E. globulus), No resistente, semtresistente (E. globulus), La resistencia varía según la especie y el origen: E. camuldulensis y E. dives mlmmo -7 °C; E. curiodora, mínimo 5-7 °C, E. globulus, mínimo -15 °C, es más resistente la veces las heladas los cortan a ras del suelo pero en general sobreviven. Suelo fertil bien drenado neutro a ácido soleado, a 16 °C. término medio. Propagar por semillas a cubierto en primavera u otoño. Recortar en primavera sólo para restringir el tamaño o conservar el follaje juven.l. Recolección Las hojas se cortan según necesidad y se secan para usar en decocciones e infusiones, o se destilan para extraer acerte. El quino se recoge de incisiones en la corteza y se seca para usar en pastillas, polvos y tinturas, ADVERTENCIA Irritante cutáneo.

EUGENIA

E. caryophyllata. Véase Syzygium aromaticum.

EUONYMUS Evónimo (Celastráceas)

Los nativos de América del Norte usaban diversas especies, la más importante era *E. atropurpureus*, empleada para varias dolencias, desde problemas uterinos hasta dolor ocular. En el siglo XIX fue adoptado por los colonos como diurético y se volvió popular como remedio cardíaco después de informes acerca de sus efectos similares al digital. *E. atropurpureus* también se ha abierto paso en la medicina ayurvédica como diurético, purgante y antipirético.

E. atropurpureus (evónimo)

p. 125

Partes UTILIZADAS La corteza de tallos y raíces Características Hierba acre y amarga estimulante de la vesícula biliar y el sistema circulatorio; tiene efectos diureticos y laxantes y actúa como un tónico cardíaco ligero.

USUS DE LA HTERBA

MEDINALES Uso interno estreñimiento y erupciones de la piel asociadas a la disfunción hepática y vesicular. A menudo combinada con Berberis vulgaris (véase p. 248), Chionanthus virginicus (véase p. 260), Pulsatilla vulgaris (véase p. 338) y Taraxai um officinale (véase p. 360) para dosencias hepáticas y vesiculares

E. europaeus (evónimo)

p. 125



Partes utilizadas Corteza, corteza de las raices.
Características Hierba amarga astrongente que actúa como diarético y emético; estimula el flujo biliar
Usos de la Herba
Medicinales Uso interno:

MEDICINALES Uso interno: problemas hepáticos y vesiculares Uso externo

mbañones, abscesos, acné y heridas

Fig. *Red Cascade*, p. 125.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural, Ornamental (E. europaeus, E. e. 'Red Cascade'), Resistente Suelo bien drenado soicado o en sombra parcial. Propagar por semillas maduras por esquejes somimaduros a finales de verano Las semillas deben estratificarse y son viables durante 2 años. Entresacar vástagos a finales de niverno para conservar la forma. E. europaeus puede verse atacada por áfidos y es huésped de los áfidos de la habichuela negra

REGLECCIÓN La corteza se recoge en otoño y se seca para usar en decocciones, tabletas y tinturas. ADVERTENCIA Todas las partes, especialmente los fratos y las semulas, son tóxicas al consumo

EUPATORIUM

(Compuestas/Asteráceas)

En el siglo XIX, E. perfoliatum era el remedio casero habitual en América del Norte para tos y resfriados. Hace poco se ha descubierto que E. cannabinum contiene un compuesto de pos.ble actividad ant.tumoral. Además de E. fortunei, los chinos también usan E. lindleyanum para bronquitis y disentería, y E. chinense para resfriados, difteria y artritis reumatoide.

E. cannabinum (eupatorio)

p. 126

Partes utilizadas Planta completa.
Características Hierba agridulce
Igeramente aromática, diurética y de
efecto tónico, estimula el sistema
immunológico y detiene el desarrollo
de amores. Contiene alcaloides de
purolicidina que pueden dañar o
provocar cáncer hepático.
LSOS DE LA HIERBA.

MEDICIALES Uso interno: artritis, rematismo, resfriados febriles y gripe. En exceso es purgante y emético. Se combina con otras hierbas como tónico para energía baja con biliosidad y enreñimiento. Uso externo úlceras, llagas y repetente contra insectos para animales. Usado en finturas tomeopáticas para gripe.

E. fortunei, stn. E. japonicum var. fortunei, E. stoechadasum

Perenne, resistente a 15 °C, altura 1-1,5 m, extensión 30 cm-1 m, de hojas divididas dispuestas opuestamente de bordes dentados. A finales de verano aparecen corimbos de flores blancas. Planta de Corea, China y Japón.

PARTES UTILIZADAS Planta completa (pei lan).

CARACTERÍSTICAS Hierba tónica que actúa sobre todo en estómago y bazo; en la medicina china tradicional se considera refrescante y secante.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: indigestión, náuseas y vómitos, diarreas, infarto y resfriados veraniegos febriles. En exceso es un irritante estomacal

E. perfoliatum (eupatorio)

p. 126

Partes utilizadas Planta completa.
Caracteristicas Hierba amarga astringente que reduce



fiebres, alivia la congestión bronquial y el estreñimiento y estimula el sistema inmunológico.
Usos de La HIEBRA MEDICINALES USO interno: gripe, resfriados, bronquitis

aguda, catarro y enfermedades cutáneas. Combinada con Achillea millefolium (véase p. 227), Sambucus mgra (véase p. 347), Asclepias tuberosa (véase p. 244), Zingiber officinale (véase p. 373) ylo Capsicum aunuum (véase p. 345) para gripe.

E. purpureum (reina de los prados) p. 126

Partes utilizadas Rizomas, raíces.

Características Hierba ligeramente amarga, reconfortante y purificante que actúa sobre todo en los órganos gémito-urinarios y el útero.

Usos de La Hierba

MEDICINALES Uso interno: dolencias renales y urinarias, incluyendo cálculos, cistitis y uretritis, problemas prostáticos (combinada con Lamian album, (véase p. 300) y para menstruación dolorosa o un historial de abortos y partos difíciles.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Por cultivo (E. fortunes

DESARROLLO Ornamental Por cultivo (e. fortune)

E perfoliatum). Resistente Suelo húmedo soleado o
en sombra parcial. Propagar por división durante
perfodo de inactividad, por semillas en primavera
Cortar tallos casí a ras del suelo en otoño después de
la floración

RECOLECCIÓN Las plantas se cortan al aparecer los pimpollos y se secan para infusiones, extractos figuidos y tinturas. Los rizomas y las raíces se recogen en otoño y se secan para decocciones y tinturas.

EUPHORBIA Tártago (Euforbiáceas)

La mayoría de los tártagos contienen ésteres de diterpeno y carcinógenos muy irritantes. La especie china E. kansui se usa de este modo, al igual que E. pekinensis, que también tiene efectos diuréticos y antibacterianos. E. resinifera (euforbio), oriunda de África septentrional, es otro purgante drástico, cuyo uso actualmente se

considera demastado peligroso E. lathyrus es demasiado tóxico para usar en medicina: contiene un fuerte purgante similar al de crotón (véase Croton tiglium, p. 269). E. hirta está libre de ésteres y se la considera una hierba segura y eficaz en todo el mundo

E. hirta, sin. E. pilulifera

p. 26

PARTES UTILIZADAS Planta completa, zumo.

CARACTERÍSTICAS Hierba acre, amarga y ant sépuca que expele flemas y abvia espasmos.

USOS DE LA HIERBA

MEDIGINALES Uso interno, asma, bronquitis, enfisema, tos nerviosa, catarro, fiebre de heno y disentería amebiana. Uso externo para quemadaras y verrugas (20mo). Combinada con Grindelia camporum (véase p. 290) para bronquitis y asma,

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente Suelo seco arenoso soleado, mínimo 10-15 °C. Propagar por semillas en primavera. Algunas especies están sujetas a controles legates como maleza en algunos países. RECOLECCIÓN Las plantas se cortan durante la floración y se usan frescas en zumos o secas en infusiones, extractos líquidos y tinturas ADVERTENCIA. Todos los tártagos son tóxicos af consumo. La savia es un irritante cutáneo y ocular severo.

EUPHRASIA (Escofuláceas)

En el siglo XIV, E. officinalis fue registrada en primer lugar como una hierba medicinal para prevenir el «mal de ojo». Obtuvo credibilidad a través de la Doctrina de Signaturas: «Las motas y rayas púrpuras y amarillas de las flores de la eufrasia se parecen mucho a las enfermedades del ojo, como inyectado de sangre, etc., por cuya signatura se ha descubierto que esta hierba es eficaz para curarlas».

E. officinalis (eufrasia)

p. 126

PARTES UTILIZADAS Planta completa.

CARACTERISTICAS Hierba amarga astringente reductora de inflamaciones.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: catarro, sinusitis, milis alérgica, fiebre de heno e infecciones de las vías respiratorias superiores. Uso externo, conjuntiv tis, heridas oculares, herpes y eczema lloroso

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN POr cultivo Resistente Crece

DESARROLLO Por cultivo. Resistente Crece en praderas naturales cerca de las plantas huésped. Propagar por semillas esparcidas alrededor de las plantas huesped Tolera una amplia gama de suelos y condiciones.

RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos, tinturas y preparados homeopáticos

EURYALE

(Ninfeáceas)

La primera mención de E. ferox aparece en la medicina tradicional china en c. 1600 d.C. También se usa en medicina avurvédica. donde se la conoce como makhanna. Ha sido cultivada en China durante 3000 años por sus semillas comestibles y harinosas,

E. ferox

p. 126

PARTES UTILIZADAS Sermilias (qian shi). CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce astringente que actús como tónico para el bazo y los riñones L SOS DE LA HIERBA

CULINARIOS En China las semillas se comen tostadas MEDICINALES Uso interno, diarrea crónica, secreción vaginal debilidad renal asociada a micción frecuente, impotencia, eyaculación involuntaria y prematura y polución nocturna.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Omamental. No resistente. Lodo rico en aguas quietas, a al menos 60 cm de profundidad, mínimo 5 °C a pleno sol Propagar por semillas en primavera. Cultivada a cubierto rara vez produce semillas. Recolección Las semilias se recogen en otoño y se secan para decocciones

EUTREMA

E. wasabi. Véase Wasabia japonica.

EVERNIA

(Lecanorales)

Se recogen aproximadamente 9.100 toneladas de E. prunastri, sobre todo de alcornoques y árboles frutales. Los principales productores son Francia, Marruecos y los países balcámcos. Los aceites volátiles de las plantas se extraen en forma de benceno y se evaporan para convertirlos en un sólido viscoso. E. prunastri se suele mezclar con la relacionada Pseudoevernia purpuracea, más aromática pero inferior como fijador de perfumes.

E. prunastri (liquen de los robles)

PARTES UTILIZADAS Planta completa, acerte. CARACTERÍSTICAS Hierba aromática antihiótica que contiene ácidos de riquen que inhiben el bacilo de la tuberculosis USOS DE LA BIERBA

COMERCIALES Principalmente como fijador en perfumes con una nota tipo liquen, como chypre, ambre y fougère.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Desarrollo Natural Resistente, Crece sobre todo en troncos de arboles caducifolios, a veces en abetos (esps de Picea). También en verjas, paredes, rocas y suelos. La ecología y la biología reproductora de los líquenes es compleja y no hay experimentos de propagación conoc dos. Las plantas sufren daños en niveles de azufre superiores a 0,021 por metro

Recolección Las plantas se recogen durante el tiempo seco invernal para extraer aceite



FAGOPYRUM

(Poligonáceas)

F. esculentum fue introducido en Europa desde Asia por los Cruzados, de allí el nombre común de «trigo sarraceno». Se cultiva en partes de Europa y Asia Central por el grano, como planta comestible y protección para aves de caza. Contiene grandes cantidades de rutino, un glicósido flavonoide que también se encuentra en Ruta graveolens (véase p. 345) y especies de Citrus (véase p. 262), de efectos benéficos en los vasos sanguíneos.

F. esculentum (trigo sarraceno)

p. 127



PARTES UTILIZADAS Hojas, flores, semillas

CARACTERISTICAS Hierba amarga pero de sabor agradable, que controla hemorragias, dilata vasos sanguíneos, reduce la permeabilidad capilar y reduce la presión.

USOS DE LA BIERBA

CULIMARIOS Los granos se tuestan antes de hervirlos para hacer kasha (Polonia, Rusia) y polenta (norte de Italia), y su harma se muele para hacer hojuelas de irigo sarraceno MEDICINALES Uso interno: varices, sabañones. contusiones espontáneas, congelación, daños por radiación, hemorragia retinal e hipertensión. Combinado con vitamina C y/o Equisetum arvense (véase p. 278), para fortalecer los vasos capilares. Puede provocar dermatitis fotosensitiva,

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo. Resistente Suelo bien drenado arenoso y soleado. Propagar por semillas en

RECOLECCIÓN Las hojas y flores se recogen al principio de la floración y se secan para infusiones y tabletas. Las semillas se cosechan maduras y se secan para usar enteras o molidas. Los productos hechos con trigo sarraceno se almacenan en la oscuridad, pues la luz deteriora rápidamente sus propiedades.

FAGUS Haya (Fagáceas)

Las nueces de haya solían ser un alimento porcino importante y formaban parte del derecho de apacentar cerdos en el bosque. Se han consumido durante las hambrunas y tostado como sustituto del café, pero contienen diversas toxinas que desaconsejan un consumo frecuente. La madera de haya es la fuente principal de la creosota usada con fines medicinales, que se destila de la brea de madera. No hay que confundirla con la creosota preparada con brea de carbón, que sirve para conservar maderas. El ingrediente activo de la creosota de haya es el guayacol, que también se extrae de Guaiacum officinale (véase p. 290).

F. sylvatica (haya común)

Partes utilizadas Creosola (de la madera), aceite (de las

CARACTERISTICAS Hierba antiséptica, estimulante y expectorante, de sabor ardiente y aroma penetran.e. USOS DE LA RIERBA

CULINARIOS El aceite se emplea en ensaladas y cocina-MEDIGINALES Uso interno bronquit s crómica e infecciones de las vías respiratorias superiores. Uso externo enfermedades cutáneas (creosota).

F. s. 'Dawyck', p. 127.

F. s. Grupo Heterophylia, p. 127

F. s. Grupo Purpuren, p. 127.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo bien drenado húmedo a seco, ácido a alcalino soleado o en sombra parcial. Para setos plantar con 45-60 cm de separación. Propagar por semillas en otoño (sólo especies); por injerto de púa a finales de verano. Los árboles tipo espécimen no requieren poda. Hay que eliminar el cuarto superior de los setos después de plantar, y otra vez durante el primer verano. Después recortar para dar forma en verano. Los árboles pueden sufrir ataques de hongos horquilla, cancros, mancha coral, hongo de la miel, escama del haya, áfidos o gorgojos. El follaje puede ser dañado por heladas tardías y puede abrasarse RECOLECCIÓN. La madera se tala y destila para extraer brea y creosota, de la que luego se extrae el guayacol Las semillas se recogen maduras, se pelan y se trituran para extraer aceite, deja un residuo venenoso

FERULA

(Umbelíferas/Apiáceas)

F. assafoetida y F. gummosa son importantes por sus resinas, que han sido utilizadas desde los tiempos más remotos, F. assafoetida es probablemente la hierba más pestilente de todas: tiene un olor azufrado Sin embargo, en cantidades adecuadas, proporciona un sabor sorprendentemente agradable a muchos alimentos. También es una hierba medicinal muy eficaz, muy utilizada en medicina ayurvédica. Hace falta un almacenamiento estanco para evitar contaminaciones. También se recoge una resina similar de especies relacionadas, como E. rubicaulis. La raíz almizclada de aroma agradable (F. sumbul) se usa del mismo modo que F. gummosa en inciensos y para tratar histerias.

F. assafoetida (asa fétida)

USOS DE LA HIERBA

PARTES UTILIZADAS Resina CARACTERÍSTICAS Hierba picante que actúa sobre todo en el sistema digestivo. purificando y reforzando el conducto gastrointestinal También al.via dolores y espasmos, estimula la tos productiva y tiene efectos hipotensos y anticoagulantes.

CULINARIOS En cantidades diminutas condimenta platos de legumbres, vegetales, salsas y embatidos, en especial en la cocina india.

MEDICINALES Uso interno indigestión, flatalencia, cólicos, estreñimiento, lombrices intestina es, disentería, tos convulsa, bronquitis y enfermedades convulsivas. Uso externo dolor articular

F. gummosa, sin. F. galbanıflua

Perenne, resistente hasta -15 °C, altura y extensión 1 m, de tailos sólidos y hojas divididas verde grisáceas y vel udas, de hasta 30 cm de largo, que huelen igual que el apio. En primavera aparecen panículas flojas con umbelas planas de diminutas flores amarillas, seguidas de semillas delgadas y planas. Crece en Irán central. Turquía y el sur de Rusia.

PARTES UTILIZADAR Gomorresina (gálbano)
CARACTER.STICAS Hierba amarga, estimulante y
ant séptica que es expectorante y antiinflamatoria, alivia
a indigestión y los espasmos.

USOS DE LA SIERBA

CULINARIOS Proporciona un sabor a apio a los condimentos,

AROMÁTICOS Ingrediente del incienso.

MEDICINALES Uso interno bronquitis, asma y problemas digestivos leves. Uso exertor úlceras, forúncialos, abscesos, heridas y dolencias cutáncias.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente a las heladas (F assa foetida). Resistente (F. gummosa). Sucio neo bien drenado soleado. Propagar por semillas maduras a finales de verano.
REFOLECCIÓN F. assafoetida se corta cuando comienza a florecer y la gomorresina se raspa del extremo de la rafz. Se cortan rebanadas y se raspan hasia agotar la rafz. Se practican incisiones en los tailos y rafces de F. gummosa para recoger gomorresina durante la estación de desarrollo. Las resinas se aglutinan en bolas que se procesan para

convertir en pasta, pfidoras, polvos o tinturas.

Ficus Higuera

Moráceas)

F. carica ha sido cultivada desde los tiempos más remotos. Fue un cultivo importante en la antigua Grecia y, más adelante, Plinio (23-79 d.C.) describió 29 cultivares.

Los frutos son importantes como alimento y medicina, ya que contienen sustancias laxantes, flavonoides, azúcares, vitamina A y C, ácidos y enzimas.

F. carica (higuera)

p. 127

Partis utilizadas
Fruos, hojas, savia.
Caracteristicas
Bierha du ce
laxante que altivia
lejidos irritados
Umis de la Bierba
Culnarios Los
fratos se consumen
crudos o coerdos, en
mermelacias y sitven para
gromatizar el café

Promutizar el café
Medic NALES Uso interno.

(Str.) infecciones bronquiales e inflamación
de a tráquea. Uso externo, bemorroides, ojos doloridos
diojas), cal os y verrugas (savia;

VAR ANTES

F. c 'Brown Turkey' p.128.

F. c 'White Ischia'

Cultivar enano, altura y extensión 5 m, con abundantes trutos verde blancuzcos de corteza delgada, ideal para cultivar en trestos. Resistente hasta –5 °C según uticas i n.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente a las heladas Suelo rico bien drenado neutral a alcalino soleado Propagar por esquejes semimaduros o de leña dura a finales de verano; por acodos en verano; por chupones arraigados. Acortar y ralear vástagos a principios de primavera para conservar un arbusto abierto y compacto. En climas fríos es necesaria una poda más severa para estimular vástagos maduros. Estos pueden sufrir daños por mancha de coral y Botrytis. Los frutos que maduran suelen sufrir ataques de pájaros y avispas. Las plantas a cubierto pueden verse afectadas por insectos de escamas, cocos y arañas rojas. Las plantas pueden necesitar protección contra heladas en inviernos severos. RECOLECCIÓN Los frutos se recogen maduros y se consumen frescos o secos. Para un uso medicinal se remojan o se convierten en jarabe-ADVERTENÇIA Irritante de la piel expuesta al sol-Alergénico cuiáneo. La savia es un irritante ocular

FILIPENDULA Reina de los prados

(Rosáceas)

La reina de los prados era una de las tres hierbas más sagradas entre los druidas; las otras eran Mentha aquatica (véase p. 311) y verbena (Verbena officinalis, (véase p. 368). En la época medieval fue importante como hierba para esparcir. Solía estar incluida en el género Spiraea, y a partir de F. ulmaria se aisló el ácido salicílico por primera vez en 1838. Más adelante esta sustancia se sintetizó como «aspirina», un nombre derivado de la denominación anterior de la planta: Spiraea ulmaria.

F. ulmaria (reina de los prados)

p. 128

Partes Utilizadas Planta completa, flores
Características Hierba astringente, aromática y
antiácida que cura, alivia y reduce dolores,
especialmente los articulares y del tubo digestivo. Es
eficaz contra organismos que provocan difteria,
disentería y neumonía.
Usos de la Hierba

MEDICINALES Uso interno: hiperacidez, acidez, gastritis y úlceras pépticas, para las cuales la reina de los prados se encuentra entre los remedios vegetales más eficaces. También para diarreas infantiles, disenterfa, dolores reumáticos y articulares, gripe y cistitis. Combinada con Althaeu officinalis (véase p. 236) y Melissa officinalis (véase p. 310) para dolencias gástricas. No se administra a pacientes con hipersensibilidad a salicilatos (aspirina).

VARIANCES

F. u. 'Aurea', p. 128 F. u. 'Ffore pleno', p. 128. F. u. 'Variegata', p. 128.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental Resistente Sueto rico
conservador de la humedad a mojado soleado o en
sombra paretal Propagar por semillas a principios de
primavera: por división en otoño o primavera. Le
desagradan lo suetos ácidos; propensa al mildíu
harinoso en condiciones secas.

RECOLECCIÓN Las plantas se cortan al principio de la floración y se secan para usar en tabletas.

Infusiones, extractos líquidos y tínturas Las flores se pueden recoger por separado para bacer infusiones.

FOENICULUM Hinojo (Umbelíferas/Apiáceas)

El sabor del aceite de hinojo depende de las proporciones de sus dos ingredientes principales: la fenchona, de sabor amargo, y el anetol, con un aroma anisado dulce. Éstos varían según la cepa y la región; en el Mediterráneo predomina el hinojo dulce, o romano, y en Europa Central y Rusia es más común el hinojo amargo o silvestre. Las semillas se consumían en el medioevo como condimento y durante la Cuaresma para aliviar el hambre.

F. vulgare (hinojo)

p. 128



PARTES JTILIZADAS Hojas, tallos, raices, semil as, aceite CARACTERISTICAS H erba dulce, aromática y dinfénca que alivia problemas digestivos, aumenta la producción de leche, rela a espasmos y reduce inflamaciones. USOS DE LA RIERBA CULINARIOS Las hojas y semillas de hinojo son populares en los platos de pescado. Las bases de las hojas, en especial las de las variedades dulce y caroselia. tienen un delicado sabor anisado y se consumen crudas en envaladas (como

cartucci en Italia) o se cocinan como verdura. El hinojo también confiere el sabor característico al finocchiona, un salami italiano, y al licor francés llamado fenouillette. Se obtiene un té agradable con semillas trituradas o machacadas.

Anomáticos El aceite se emplea en perfumería MEDICINALES Uso interno indigestión, gases, cólicos y lactación insuficiente (semillas) y dolencias unnarias (raíces). Uso externo: como enjuague bucal o gárgara para enfermedades de las enclas y la garganta Se combina con Chamaemelum nobile (véase p. 259), Filipendula ulmaria (véase esta página), Mentha x piperita (véase p. 311) y Geranium maculatum (véase p. 288) para problemas digestavos. El aceite se combina con el de Thymus vulgaris (véase p. 362) y Eucalyptus globulus (véase p. 280) y se diluye con aceite vegetal como fricción para congestión bronquial, también se añade a laxantes para evitar retortijones. El aceite no se administra a embarazadas. COMERCIALES El aceite se usa para condimentar alimentos, pastas dentifricas, jabones y ambientadores VARIANTES

F. v. var dulce, p. 128 F. v. 'Purpureum', p. 128

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental (F. vulgare var dulce cultivo). Resistente (F. vulgare var, dulce,

 temirresistente) Suelo bien drenado a pleno sol. F. vulgare no es muy resistente en regiones de inviernos fríos y húmedos. F. v. var. dulce requiere suelo rico y ligero, una ubicación cálida y mucha humodad para producir «bulbos» compactos que se excavan a medida que se desarrollan. Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en primavera, F. v. var. dulce se cultiva como anual se n tresistente. F. v. 'Purpureum' resulta legítimo a partir de semillas. El hinojo autogermina en la mayoría de suelos. Las flores atraen insectos benéficos, como mosquitos, avispas parasitarias y moscas de la familia de las Tachinidae, predadoras de las plagas del jardín. No plantar junto a judías, colirrábanos o tomates, ya que se dice que reducen su desarrollo y también el del cilantro Coriandrum sativum (véase p. 267). No se deben cultivar hinojoy enelão (Anerhum graveolens, véase p. 238) juntos, ya que el cruze produce plantones con un sabor ndeterminado Sujeto a controles legales como maleza en algunos países Recolace ón Las nojas se recogen en cualquier nomento de la estación de desarro lo, las baxes de és.as son más tiernas en primavera. Los tallos para consumir cocidos se cortan según necesidad. Las raíces se recogen en otoño para hacer

Forsythia Campanita china (Oleáceas)

decocciones. Las semillas verdes se recogen en

cosechan antes de que cargan cortando las

destiladas para hacer aceite

verano para usar frescas. Las semillas maduras se

cabezuelas y colocáncolas invertidas en una bolsa

de papel para secarlas, se usan enteras, molsdas o

La historia de F. suspensa como hierba medicinal es extremadamente larga; se menciona en los textos medicinales chinos más tempranos, que se remontan al menos al año 2000 a.C.

F. suspensa

p. 129

PARTES J'ILLIZADAS Frutos (han quao) CARACTERÍSTICAS Hierba amarga astringente que estimula el sistema nervioso, el corazón, la vesícula biliar y que es diarética. También reduce fiebres y alivia infecciones bacterianas. Su conten do en vitamina P. refuerza los vasos capitares. L SOS DE LA RIERRA

MEDICINALES Internamente para enfermedades infecciosas agudas (como paperes y erisipela), amigdalitis, infecciones de las villa un mar as, abscesos, erupciones alérgicas y hemorragia retinal. A menugo combinada con Lonicero. japonica (véase p. 306)

F. s f atrocaulis, p. 129

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental, Resistente, La mayoría de suelos en sombra parcial. Propagar por esquejes de leña blanda en verano, de leña dura en otoño o invierno. Eliminar la leña vieja después de la floración y recortar vástagos vigorosos para dar forma. Recortar plantas de F suspensa y sus cu tivares guiados sobre paredes, dejando una o dos yemas sobre la lefta vieja después de florecer. RECOLLECCIÓN Los frutos se recogen madaros y se secun para usar en decocciones.

Fragaria Fresa

(Rosáceas)

Las fresas de varios tipos siempre fueron populares como fuente de remedios caseros. Las raíces y las hojas contienen taninos. Se consideraban un remedio refrescante para ronchas y erupciones.

F. vesca (fresa silvestre)

PARTES UTILIZADAS Hojas, raíces, frutos. CARACTERÍSTICAS Hierba refrescante, astringente y tónica, de ligeros efectos diuréticos y laxantes, que mejora la función digestiva y beneficia el cutis USOS DE LA HIJERBA

CULINARIOS Las hojas forman parte de tés herbales mixtos. Los frutos se consumen frescos y se añaden a bebidas veraniegas y se convierten en postres, zumos, mermeladas, jarabes y

MEDICINALES Uso interno: diarrea, problemas digestivos y gota (hojas, raices). Uso externo: quemaduras solares, manchas cutáneas y dientes descoloridos (zumo de frutas). VARIANTES

F. v. 'Fractu Albo' p 129 F. v. 'Multiplex', sin. F. v. 'Flore Pleno', p. 129

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente, Suelo rico en humus soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño a 18-24 °C. Las plantas se deterioran después de unos anos y deben reemplazarse. RECOLECCIÓN Las hojas se recogen a principios de verano y se secan para hacer infusiones. Las raíces se recogen en otoño y se secan para hacer decocciones. Los frutos se recogen en verano y se consumen

FRANGULA

F. alnus. Véase Rhamnus frangula.

Fraxinus Fresno (Oleáceas)

F. excelsior es una hierba laxante antiinflamatoria, que se solía tomar para reumatismo y artritis, F. bungeana también es antiinflamatoria, diurética y analgésica; controla infecciones bacterianas y tos. F. ornus, orno, tiene una savia azucarada, llamada «manna», que surge de la corteza del árbol, y que viene siendo recogida, principalmente en plantaciones en Sicilia. desde el siglo xv. El término «manna» ha sido empleado desde la época bíblica para describir la savia dulce de diversas plantas, pero en 1927 una ley italiana reservó el nombre para el producto del omo y definió sus ingredientes.

F. ornus (orno)



PARTES UTILIZADAS Savid CARACTERÍSTICAS H.erba dulce ligeramente laxante que alivia tejidos irmtados USUS DE LA HITERBA MEDICINALES Uso interno: disuelta en agua como laxante suave para niños y embarazadas. Tamb én se añade a otros laxantes

COMERCIALES Se emplea como edulcorante en preparados sin azúcar y como agente anticoagulante.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo bien drenado neutro a alcalmo en abreación abjerta-Propagar por semillas en otoño. RECOLECTIÓN. La manna se obtiene de árbo es de

8 años o más, con troncos de al menos 7,5 cm de diámetro. Durante el tiempo seco y cálido veraniego se practica una serie de incisiones inclinadas en las caras opuestas del troncor lo rezumado se raspa de la superficie una vez solidificado.

ADVERTENCIA El contacto puede provocar reacciones alergénicas cutáneas o sistemicas.

Fritillaria Fritilaria (Liliáceas)

Hay diversas especies de uso medicinal. Las recogidas en la naturaleza o cultivadas para su uso medicinal en China se conocen como bei mu e incluyen F. pallidiflora y F. cirrhosa

F. verticillata

p. 130

PARTES UTILIZADAS Bulbos (zhe bei mu) CARACTERÍSTICAS Hierba dulce picante que controla la tos, es expectorante, relaja espasmos bronquiales y reduce la fiebre y la presión sanguínea. USOS DE LA HERBA

MEDICINALES Uso interno: tos, bronquitis, neumonía, enfermedades febriles, abscesos y tumores del pecho o los pulmones. En exceso provoca dificultad respiratoria y fallo cardíaco. Sólo para uso de facultativos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DISARROLLO Ornamental Resis ente Suelo bien drenado soleado o en sombra pareia.. Es mejor plantar los bulbos escamosos de costado o rodeados de arena. para evitar que el agua se acumule en las coronas huecas. Propagar por bulbilos o acodos de bu bos maduros durante período inactivo, por semi las maduras a cubierto, que germinarán la próxima

Recolección. Los bulbos se recogen en invierno. antes del nuevo desarrollo y se secan para decocciones

Fucus Sargazo

(Fucáceas)

El sargazo vesiculoso es un importante abono de algas marinas, un acondicionador del suelo y un fertilizante rico en potasio, en especial para patatas. También tiene fama de ser un suplemento alimenticio que mejora el cutis y el cabello. F. serratus tiene un uso similar y

ambos sirven para hacer tabletas de kelp. El yodo fue descubierto en el siglo xix a través de la destilación de Fucus.

F. vesiculosus (sargazo vesiculoso)

PARTES JULIZADAS Plante completa CARACTERÍSTICAS Hierba muc lagunosa, salada y tónica que estimula la tiroides ayuda a controlar el peso y tiene efectos antibioticos.

USOS DE LA 1 ERBA

MEDICINALES Uso interno: bocto y obesidad asociada a defic enciatroidea. Lso externor dolencias reumáticas COMERGIALES Usado en fertilizantes, forraje y suplementos minerales. Fuente de algináceos para la industria de la a imentación, la textil, cosmética y firmacéut ca

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural Resistente Crece en la naturaleza en costas no polucionadas; no se cultiva. Recolección. Las plantas se recogen en verano, quando el contenido en nutrientes es más elevado, as plantas varadas no son aptas para un uso medic nal ya que han perdido nutrientes mportantes. Se secan en capas delgadas y se girande manera regu ar; una vez quebradizas, las tiras marrón negruzeas se pican y desmenuzan. Como fertilizante se esparce, seco o fresco, directamente sobre el suero y se incorpora en lugar de convertirlo er montones de compost. También se añaden pequeñas canticades a montones de compost como

Fumaria Fumaria

(Papaveráceas)

Existen muchas viejas recetas que contienen F officinalis, que en una época se usaban para una amplia gama de dolencias. Un jarabe hecho con el zumo de la hierba, mezclado con arabe de rosa damascena, flores de melocotón o sen se solía recetar contra la hipocondría melancólica.

F. officinalis (fumaria)

En exceso provoca somnolencia.

p. 130

PARTES CTILIZADAS Planta florida, CARACTERÍSTICAS Hierba amarga tónica de "geros efectos laxantes y duréticos, que mejora la función hepát ca y vesicular y reduce la n lamación JSOS DE LA HIERBA MEDICINALES Uso interno: cós cos biliares y migrañas con molestras digestivas. Uso exerno, conjuntivitis. Tanto interna como externamente para dolencias cutáneas, incluyendo eczema y dermatitis.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN Desagnotato Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado ligero y soleado. Propagar por semillas en primavera ca el lugar de floración. Autogermina con facilidad Recolección. Las plantas se recogen al principio de la floración y se secar para infusiones, extractos iquidos, píldoras y tinturas.

GALEGA (Leguminosas/Papilionáceas)

G. officinalis solía ser importante en el tratamiento de la peste, las fiebres y las enfermedades infecciosas. Su antigua reputación como galactagogo quedó demostrada por investigaciones hechas en Francia, que en 1873 demostraron que las vacas a las que les administraban ruda cabruna producían entre un 30 y un 50 % más de leche.

G. officinalis (ruda cabruna)

p. 130

PARTES UTILIZADAS Planta completa. CARACTERÍSTICAS Hierba amarga ligeramente diurética que aumenta la producción de leche, reduce el nivel de azúcar en sangre y mejora la digestión. USOS DE LA HIERRA MEDICINALES Uso interno: lactación insuficiente, diabetes tardía, pancreatitis y problemas digestivos, en especial estreñimiento crónico provocado por falta de enzimas de la digestión. COMERCIALES Administrado directamente al ganado para aumentar la producción lechera. G. o. 'Alba', p. 130.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN Desagnotto Omamental Resistente Suelo húmedo bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera, por división en otoño o

Recolección Las plantas se cortan al principio de la floración y se secan para usar en infusiones, extractos liquidos, polvos y tinturas.

GALIPEA (Rutáceas)

Este género se compone de ocho a diez especies de árboles y arbustos siempreverdes. que crece en el trópico y centro de América del Sur. Antes de ser introducida en Europa en 1759, G. officinalis tenía una larga historia como tónico amargo entre los nativos de América del Sur. Los bitter aromaticos se elaboraron por primera vez en Angostura (ahora Ciudad Bolívar), Venezuela, y la receta (originalmente un remedio para fiebres) fue patentada por el doctor J.G.B. Siegert en 1824. Añadidos al agua, los efectos activos de G. officinalis consisten en atontar a los peces. La pesca por medio de plantas ictiotóxicas no intoxican ni contaminan, ya que los compuestos se descomponen con rapidez. Esta habilidad ha sido desarrollada por muchas tribus suramericanas, por medio de diversas especies de Galipea.

G. officinalis, sin. G. cusparia (angostura)

Arbusto o árbol pequeño de las selvas tropicales no resistente, altura 15 m, extensión 10 m, de corteza lisa gns. Las hojas brillantes trifoliadas, en las que el folfolo terminal mide hasta 30 cm de largo, hue en a tabaco. Unas flores blancas, tubulares, de 5 lóbulos y un aroma desagradable aparecen en panículas de unos 8 cm de largo, seguidas de cápsulas de 5 células que contienen semillas negras. Nativos de la región tropical de América

PARTES UTILIZADAS CORTEZA.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga y tónica de aroma mohoso estimulante del hígado y la vesícula, reduce la fiebre y relaja espasmos.

USOS DE LA RICRBA

Cuunarios Se usa para aromatizar bebidas alcohólicas y sin alcohol

MEDICINALES Uso interno disenterta, diarrea biliosa. falta de apetito y enformedades febriles; en grandes dosis es laxante y emética

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natura. No resixtente, Suelo rico en humus en sombra parcial, mínimo a 15-18 °C, Esta especie parece no estar cultivada y no se ha hallado información acerca de sus necesidades RECOLECCIÓN La corteza se retira según necesidad y se seca para usar en infusiones concentradas, extractos líquidos y polvos.

GALIUM (Rubiáceas)

Algunas especies contienen asperuloside, que produce cumarina, la cual proporciona el aroma dulce del heno recién cortado cuando el follaje se marchita. Asperuloside puede convertirse en prostaglandinas (compuestos parecidos a hormonas que estimulan el útero y afectan a los vasos sanguíneos), lo que hace que las especies de Galium tengan un gran interés para la industria farmacéutica. Las raíces de algunas especies contienen un tinte rojo, similar al que produce la estrechamente relacionada Ruhia tinctorum (véase p. 343).

G. aparine (amor de hortelano)



PARTES UT 74 JAS Planta completa, semillas CARACTERÍSTICAS Hierba amarga. refrescante y salada

que actúa como tónico para el sistema linfático y tiene ligeros efectos diuréticos, laxantes y astringentes, Esalterante, reduce la presión sanguinea y estimula la

UNOS DE LA BIGRBA

CULINARIOS En China como horteliza con supuestos efectos adelgazantes, las semillas se tuestan como sustituto del cafe

MEDICINALES Uso interno: fiebre g andular, amigdalitis, encefalomichtis miálgica (ME,, hepatius, fumores y quistes benignos de mama. cistitis, eczema y soriasta. Combinada con Althaea officinalts (véase p. 236 para cistitis, con Echinacea purpurea (vease p. 276) C Hydrustis canadensis (véase p. 294) para infecciones de la garganta; con Trifolium pratense (véase p. 364). Urtica dioica (véase p. 366) y Scrophularia nodosa (véase p. 350) para soriasis.

G. odoratum, sin. Asperula odorata (asperilla)

Partes utilizadas Planta completa.
Características Hierba astringente ligeramente amarga, aromática cuando está seca, de efectos tônicos, diuréticos y sedantes.
Mejora la función hepática, relaja espasmos, refuerza los vasos capilares y reduce la coagulación

USOS DE LA HERBA
CULINARIOS La hierba se remoja
en vino blanco para hacer
Maitrank una bebida aromática y
tónica de Alsacia

AROMÁTICOS La hierba seca puede añadirse a popurrís.
MEDICINALES Uso interno: tromboflebitis, varices,
obstrucción biliar, hepatius, actencia é insomnto infantil
En homeopatía para inflamación uterina.

G. verum (galio)

p. 131

p [3]



Partes utilizadas
Caracteristicas Hierba
astringente, ácida y ligeramente
amarga, alterante, diurética y que
relaja espasmos
U SOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno
especialmente útil para molestias
renales y de la vejiga.
Comerciales El follaje produce
un tinte amarillo usado para teñir
mantequillas y quesos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo (G. aparine). Ornamental (G. odoratum, G. verum) Resistente. Sueto húmedo neutro a acalino hien drenado sombreado (G. aparine. G. odoratum); suelo seco bien drenado neutro a alcalino soleado (G. verum). Propagar por semillas maduras en verano; por división a principios de primavera o en otoño.

RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se secan para infusiones, extractos líquidos y tabletas G. aparine se isa fresco ya sea como zumo o aceite para uso externo. Las semillas se cosechan maduras.

GANODERMA

(Ganodermataceas)

G. lucidam es una de las hierbas taoístas de longevidad más importantes. Los emperadores chinos primitivos le daban un gran valor, incluso el Emperador Amarillo, que supuestamente vivió en c. 2500 a.C. Investigaciones científicas recientes han demostrado que contiene sustancias que podrían servir para tratar el cáncer, infecciones víricas y alergias; se están desarrollando medicamentos nuevos a partir de las esporas.

G. lucidum

p 131

Partes UTILIZADAS Planta completa (ling zhi).

CARACTERÍSTICAS Hierba sedante tónica que es expeciorante, reduce los inveles de azúcar y colesterol en sangre, controla la tos, alivia el dolor y estimula el sistema infranciógico. Mejora la función cardíaca y hepática y tiene efectos antialergénicos, antivíricos y antibacterianos

USOS DE LA HIERB.

MEDICINALES Uso interno: bronquitis, asma, problemas bepáticos, artistis reumatoide, enfermedades cardíacas, palpitaciones, hipertensión, niveles de colesterol elevados, molestras nerviosas, insomnio y debilidad.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo, Revistente. Crece sobre leña viva o muerta de árboles caducos, a menudo esps. de *Quercus* (véase p. 187); suele crecer cerca de la base Se propaga por esporas

RECOLECCIÓN Los hongos se recogen maduros y se secan al sol para usar en jarabes, polvos, tabletas y tinturas

GARDENIA Gardenia

(Rubiáceas)

La primera descripción de *G. augusta* se produjo durante la dinastía Han (206 a.C.-220 d.C.). Es un ingrediente de diversos remedios patentados para resfriados febriles o tos.

G. augusta, sin. G. florida, G. jasminoides (gardenia) p. 13

PARTES UTILIZADAS Frutos (zhr zi)
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, fría
y alteranie que reduce fiebres y la
presión sanguínea, controla
hemorragias, estimula el
flujo biliar y estimula la
curación. Tiene efectos
antibacterianos y
antimicósicos.

Usos de la hierba

Cuunamos Usado en China para aromatizar el té

MEDICINALES Uso interno: enfermedades febriles, hepatitis, ictericia y hemorragias. Uso externo: heridas, esguinces, inflamaciones cutáneas y dolor de muelas. Variante

G. a 'Fortuniana', p. 132

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental No resistente Suelo fibroso, ericácen, bien drenado, soleado o en sombra parcial, mínimo 13 °C. Las plantas deben mantenerse húmedas usando agua blanda. Evitar cambios repentinos de temperatura y corrientes frías. Propagar por esquejes de leña verde en primavera, por esquejes semimaduros en verano. Las plantas jóvenes florecen más abundantemente. Recortar después de la floración para conservar un hábito arbustivo. Las plantas a cubierto pueden sufrir daños por arañas rojas, áfidos, moscas blancas y cocos.

RECOLECCIÓN Los frutos se recogen maduros y se secan para hacer decocciones.

GASTRODIA

(Orquidáceas)

Un género de 20 especies saprofíticas de orquídeas, que crecen desde el este de Asia hasta Nueva Zelanda. Gracias a su carencia de partes verdes y su absoluta dependencia de un hongo para alimentarse, su cultivo es muy difícil. La primera descripción de *G. elata* en la medicina tradicional china es de c. 470 d.C. La traducción literal del

nombre chino significa «cáñamo celestial». A causa del aumento de su escasez en la naturaleza, se han desarrollado técnicas en China para el cultivo de esta orquidea saprofítica.

G. elata

Saprófito perenne sin hojas, resistente a -15 °C, altura 60 cm-1 m, extensión 30 cm. El rizoma anguloso, horizontal y parecido a un tubérculo de 10-15 cm de largo y 5-6 cm de ancho tiene un tallo marrón envue to en vainas escamosas. En verano aparecen pequeñas flores marrón verdosas pálidas. Nativa de China, Japón. Corea, Tíbet y Siberia.

Partes UTILIZADAS Rizomas (Iran ma)

Características Hierba dulce, acre y sedante que reduce la presión sanguínea, altvia dolores, est mu a el flujo bifiar y relaja espasmos.

USOS DE LA PIERHA

MEDICINALES Uso interno: enfermedades convulsas (como epitepsia o tétano), artritis reumatoide, vértigo e insensibilidad asociada a falta de equilibrio hepático.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo hámedo, rico en humus sombreado, asociado al hongo acompañante. Propagar por semillas maduras en e habitat natural cerca de colonias existentes o sobre un lecho de leña de Quercus, inoculado con el hongo Armillaria mellea, por división de rizomas inactivos

RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen en otoño y se secan para usar en decocciones

GAULTHERIA

(Ericáceas)

En la medicina nativa de América del Norte, G. procumbens servía para dolores y malestares, y para ayudar a la respiración durante la caza o al cargar con grandes pesos

G. procumbens

p. l

PARTES UTILIZADAS Hojas, aceite,
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, aromática y
calorífera que es antiinflamatoria, diurética y
expectorante. Es un buen antiséptico y contrarresta
irritaciones

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Con las hojas se hace té.

AROMÁNICOS Usado en períumes con notas de madera.

MEDICINALES Principalmente de uso externo para reumatismo, artinis, ciática, mialgia, esguinces neuralgias y catarros En exceso el aceite de G. procumbens es tóxico: provoca daños hepáticos y renales. No se administra a pacientes con hipersensibilidad a los salicilatos (aspirma).

COMERCIALES El aceite era un importance aromatizador de bebidas de raíces y dentifricos

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente, Suelo acido en
sombra parcial Propagar por semillas sobre la
superficie del suelo en otoño; por esquejes
semimaduros en verano, por división en otoño
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen desde primavera

hasta a principios de otoño y se secan par hacer infusiones o extractos líquidos. El aceite se extrae de hojas frescas para su uso en aceites de fricciones, inhalantes, cataplasmas y ungüentos.

GELIDIUM (Rodopiáceas)

Este género se compone de unas 20 especies de algas marinas rojas, halladas sobre todo en aguas de Japón, España, Portugal, el oeste de Escocia e Irlanda, el norte, el sur y el oeste de África, Madagascar, California y Chile, Se recogen con rastrillos desde barcos y por buzos desde aguas profundas, y en la actualidad, los japoneses las cultivan sobre postes en aguas costeras. Los exámenes más primitivos de G. amansii (agar-agar) fueron hechos por un mesonero japonés, Minoya Тагоzaemon, en 1660. Su uso como agar, un medio de cultivo para bacterias, fue desarrollado en la década de 1880 por Robert Koch, que descubrió los organismos que provocan la tuberculosis. En todo el mundo se ntilizan unas 30 especies de algas, que pertenecen a unos 10 géneros diferentes, para la producción de agar; las principales son G. amansii (Japón), G. cartilagineum (EE. UU), Gracilaria verrucosa, sin. Gr. confervoides (Australia) y Pterocladia pinnata (Nueva Zelanda). En el siglo xx, la demanda de Getidium ha aumentado en muchas y diversas areas, incluyendo la medicina, la ortodoncia. la ciencia forense y la industria de la alimentación. Los ingredientes de la planta no son tóxicos y no se absorben. Se prepara en forma de tiras de extracto mucilaginoso sólido, que coagula a 32 °C, se licua a 42 °C y se derrite a 85 °C. El elevado punto de derretimiento hace que el agar-agar sea útil en alimentos que, en otras circunstancias, podrían derretirse en temperaturas cálidas,

G. amansii (agar-agar)

Aga marítuna perenne que forma matas, largo y extensión 10-30 cm, de frondes pinnados ramificados rígidos y mru aginosos, divididos en segmentos fi iformes. Halladas m las zonas de mareas y submareas que rodean China, apón, Corea y las costas pacíficas de Rusia.

Partes Utilizadas Planta completa.

Características Hierba nutritiva gelatinosa casi insípida que acita como laxante a granel.

Usos de la Hierba

MEDICINALES Uso interno: estreñimiento.

COMERCIALES Usado en alimentos para inválidos y como agente coagulante y estabilizante (E406, para carnes enlaiadas, helados, saisas, postres y productos lácteos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. En aguas costeras poco
profundas sobre postes. Se propaga por esporas que
se extienden de manera natural
RECOLECCIÓN Las plantas se recogen durante la
estación de crecimiento y se secan al sol antes de ser
convertidas en tivas de agar y polvo.

GELSEMIUM

(Loganiáceas)

Los usos de G. sempervirens fueron descubiertos por un granjero de Mississippi, que bebió una infusión hecha con las raíces de la planta, al confundirla con otra. Desarrolló síntomas severos de intoxicación, pero cuando se recuperó, descubrió que estaba curado de una fiebre biliosa que había estado padeciendo. A mediados del siglo xix, G. sempervirens aparecía en la mayoría de las farmacopeas.

G. sempervirens (falso jazmín)

p. 132

Partes UTILIZADAS Raíces y rizomas

Características Hierba amarga, ligeramente aromática y
sedante que reduce la fiebre, aumenta la sudoración,
alivia dolores y relaja espasmos.

Usos de la rierra.

MEDICINALES Uso interno: neuralgias, migrañas, ciática, dolor de muelas, dolor intenso (en especial en enfermedades terminales o accidentes) y meningitis. Puede combinarse con Lavandula angustifolia (véase p. 301) o Rosmarinus officinalis (véase p. 343) y Piscidia erythrina para migrañas. En exceso provoca dificultad respiratoria, mareo, visión doble y muerte. No se administra a enfermos cardíacos, hipotensos o con miasteina grave. También usada en homeopatía para enfermedades febriles (incluyendo gripe y sarampión) y ansiedad aguda. Sólo para uso de facultativos.

ADVENTENCIA. En algunos países esta hierba y sus alcaloides están sujetos a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente a las heladas.
Suelo rico bien drenado soleado. Propagar por
semillas en primavera (sólo especies); por esquejes
semimaduros en verano. Ralear tallos en primavera o
después de la floración.
RECOLECCIÓN Las raíces y rizomas se recogen en
otoño para hacer decocciones y tinturas.
ADVERTENCIA. TÓXICA al consumo, Alergénico
cutáneo. El contacto puede provocar intoxicación

GENISTA Retama

sistémica

(Leguminosas/Papilionáceas)

Todas las partes de *G tinctoria* contienen glicósidos, en especial los de luteolina, que producen un tinte amarillo utilizado desde la época romana para teñir tejidos. Otros ingredientes contienen alcaloides, algunos de ellos similares a los hallados en el estrechamente relacionado *Cytisus scoparius* (véase p. 271). *Genista* ha sido comparativamente poco investigada, pero hay que tratarla con precaución, dado que se sabe que los alcaloides que contiene afectan al corazón y la respiración. En el siglo xiv, tanto *G. tinctoria* como *Cytisus scoparius* servía para preparar *Unguentum geneste*, un ungüento para extremidades gotosas.

G. tinctoria (retama de los tintoreros) p. 132

PARTES UTILIZADAS Planta florida.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, diurética, purgante y

emética que actúa como estimilante cardíaco ligero y vasoconstrictor

USOS DE LA HIERBA

MEDCINALES Antaño usada internamente para la gota, reumatismo e hidropesía. Uso externo: para fracturas, ciática, abscesos y turnores

COMERCIALES Usada para un teñido doméstico de tejidos naturales

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo ligero bien drenado soleado. Tolera suelos secos, pobres o arenosos. Propagar por semillas a cubierto en primavera u otoño; por esquejes semimaduros en verano. Las plantas establecidas son difíciles de traxplantar. No requiere una poda regular, pero los vástagos pueden ralcarse y/o eliminar sus extremos después de la floración para mejorar la forma. RECOLECCIÓN Las ramas hojosas se cortan antes de que la planta produzca semillas y se secan para infusiones. La hieroa seca no debe almacenarse durante más de un año.

GENTIANA Genciana (Gentianáceas)

La genciana contiene algunos de los compuestos conocidos más amargos, y sirve para medir científicamente el amargor de otras sustancias. Las hierbas de sabor amargo son beneficiosas para el sistema digestivo: estimulan la secreción gástrica y protegen de la indigestión. G. lutea es el clásico digestivo amargo, hasta tal punto que el sabor puede ser detectado aun difundo en 1/12.000 partes. En diferentes partes del mundo se usan muchas especies diferentes de un modo similar; la selección depende sobre todo de la disponibilidad local. La explotación y recolección de las especies de gentiana pueden estar sujetas a control.

G. lutea (genciana amarilla)

p 132



Partes UTILIZADAS
Rafces y rizomas.
Características Hierba
intensamente amarga
(aunque al principio
parace dulce) y tónica,
estimulante del hígado,
la vesícula biliar y el
sistema digestivo.
Reduce inflamaciones y
fiebres
USOS DE LA HERBA

MEDICINALES Uso interno: dolencias hepáticas, indigestión, infecciones gástricas y anorexia. No se administra a pacientes con úlceras gástricas o duodenales. COMERCIALES Empleada en tónicos patentados, aperitivos amargos y aguardiente de genciana.

G. macrophylla, sin. G. burserii var. villarsi

p 133

Partes utilizadas Raíces (qin µao).

Características Hierba amarga, picante y sedante que tourfica el higado, vesícula y estómago y aumenta el nivel de azúcar en sangre Reduce fiebres, inflamaciones y alivia dolores.

MEDICINALES Uso interno reumatismo, artiritis, fiebre baja asociada a enfermedades crónicas, inflamación

alérgica, hepatitis, ictericia y estreñimiento relacionado con dolencias hepáticas.

G. scabra

p. 133

PARTES JTILIZADAS Ruíces (long dan cao). CARACTERISTICAS Hierba amarga, refrescante y antimflamatorza, estimulante del apetito y la digestión, aumenta los niveles de azúcar en sangre y potencia las propiedades sedantes y analgésicas de otras hierbas. LISOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: dolencias hepáticas, problemas oculares relacionada s con falta de egantibrao hepático (como la conjuntivitis), infección urinaria aguda, hipertensión con mareos o tinnitus y rabietas

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental (G. lutea), Cultivo (G. macrophylla, G. scabra). Resistente. Suelo neo en hamas, neutro a ácido, bien drenado, soleado o ensombra parcial. G. lutea prefiere suelos afcalino. Propagar por semillas en otoño, por esquejes de vástagos basales, por división o por acodos en primavera. En condiciones de humedad las plantas pueden sucumbir por podredumbre de la rafz. Recolección Las raíces y los rizornas se recogen en otoño y se secan para usar en decocciones, tabletas y

GERANIUM Geranio (Geraniáceas)

Los geranios tienen un alto contenido de tanino y proporcionan remedios astringentes importantes en la medicina tradicional para un tratamiento de emergencia de diarreas o heridas G. maculatum se ha usado tradicionalmente por los nativos de América del Norte, y G. dissectum, una especie europea, parece tener propiedades similares. El G. wilfordir chino se usa en dolores reumáticos e infecciones gastrointestinales con diarrea.

G. maculatum

p. 133

PARTES UTELIZADAS Planta completa, raíces CARACTERÍSTICAS Hierba tónica muy astringente que es antiséptica, controla hemorragias y secreciones, y estimula la curación.

USUS DE LA KIERRA

MEDICINALES Uso interno, diarrea (en especial infantil y senil), disentería, cólera, gastroenteritis, colitis, úlcera péptica, hemorragias y menstruación excesiva. Uso externo: para hemorroides, heridas purulentas, aftas, secreción vaginal, e inflamaciones de la boca, encías y garganta. Combinada con Bidens tripartita (véase p. 249) para hemorragias del conducto digestivo; con Trillium erectum (véase p. 364) para duchas contra secreciones vaginales, con Geum urbanum (véasa esta página), Agrimonia eupatoria tvéase p. 231) y Symphytum officinale (véase p. 357) para útceras pépticas, y con Agrimonia eupatorta (véase p. 231), Althaeu officinalis (véase p. 236), Filipendula ulmaria (véase p. 283) o Chumaemelum nobite (véase p. 259) para problemas digestivos.

G. m. f albiflorum, p. .33

G. robertianum

p. 133

PARTES UTILIZADAS Planta completa. CARACTERISTICAS Hierba amarga, astringente y ligeramente diurética que controla hemorragias y secreciones mucosas, y estimula la curación

USOS DE LA RIERBA

MEDICINALES Uso interno diarrea, infecciones gastrointestinales, úlcera péptica y hemorragias. Uso externo: erupciones cutáncas, beridas, encías y garganta inflamada, y herpes

G. r. 'Celtic White', p. 133.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental, Resistente, Suelo húmedo a mojado soleado o en sombra parcial (G. maculatum); suelo bien drenado a seco soleado o sombreado (G. robertianum). Propagar por división durante el período mactivo (G. maculatum); por semillas a principios de otoño o en primavera. La roya puede

Recolección. Las plantas ae cortan a principios de la floración y las raíces (G. maculatum) se cosechan en otoño, ambas se secan para usar en decocciones, infusiones, extractos líquidos, polvos, tabletas y tinturas, G. robertianum suele usarse fresco.

Geum Geum

(Rosáceas)

G. urbanum ha sido usado medicinalmente desde la época romana. La raíz contiene eugenol, como el hallado en Syzygium aromaticum (véase p. 358); G. rivale tiene propiedades similares pero más débiles.

G. urbanum (cariofilea)

p. 134



Partes UTILIZADAS Planta completa, raíces CARACTERÍSTICAS Hierba astringente antiséptica que reduce la inflamación, controla hemorragias y secreciones, reduce fiebres y tiene un efecto tónico sobre el sistema digestivo. USOS DE LA HIERBA MEDICINALES Uso interno

diarreas, infecciones gastrointestinales, dolencias

intestinales, hemorragia uterina y fiebre intermitente. Uso externo, hemorroides, secreción vaginal e inflamación de las encías, garganta y boca

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente Suelo rico humedo sombreado. Propagar por sentillas en otoño o primavera. Autogermina libremente. RECOLECCIÓN Las plantas se cortan al principio de la floración y se secan para infusiones y extractos líquidos. Las raíces se recogen en primavera y se usan frescas o secas para decocciones y extractos líquidos

GILLENIA

(Rosáceas)

Muchas tribus de América del Norte conocían G. trifoliata y fue adoptada por los colonos primitivos. Figuraba en la U.S Pharmacopoeia (1820-1882). En general, G. trifoliata y

G. stipulata comparten los mismos nombres comunes

G. trifoliata, sin. Porteranthus trifoliatus p. 134

PARTES UTILIZADAS Corteza de las raíces CARACTERÍSTICAS Hierba emética, de efectos similares a Cephaelis ipecacuanha (véase p. 258). También tiene efectos purgantes y expectorantes. Es estimulante en pequeñas dosis USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno; en pequeñas dosis para enfermedades febriles, diarrea crónica, estrefilmiento y dolencias bronquiales y asmáticas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental, Resistente, Suelo ligero, nco y húmedo en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño, por división en otofio o primavera. RECOLECCIÓN Las raíces se recogen a principios de otoño y se arranca la corteza, que se seca para decocciones y polvos.

GINKGO Ginco

(Gincoáceas)

Se suele referirse al ginco como un fóxil viviente, porque los árboles actuales son casi idénticos a aquellos registrados como fósiles, anteriores a la evolución de los mamíferos. Están clasificados en el mismo grupo que las coníferas y las cicas, pero es diferente de ambas. Se enviaron semillas desde China y Japón a Europa alrededor de 1727, y pronto los gincos fueron cultivados. También las semillas han sido utilizadas en la medicina china tradicional durante mucho tiempo, pero en años recientes, la investigación en Occidente se ha concentrado en las hojas. Uno de los ingredientes principales de la planta son los gincólidos, desconocidos en cualquier otra especie de plantas; éstos bloquean el factor activador de plaquetas (FAP), que inhiben las respuestas alérgicas. Parece que los flavonoides del ginco son eficaces para mejorar la circulación.

G. biloba (ginco)

p. 134



PARTES UTILIZADAS HO:as. semillas (bai guo, CARACTER STICAS H erbu agridulce astringente que ddata los bronquios y los vasos sanguíncos, controla respuestas alérgicas y estimula la circulación

(hojas); tiene efectos antimicósicos y antibacierianos (semillas)

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: asma, respuestas alérgicas inflamatorius, insuficiencia cerebral senil, enfermedades circu atorias como la de Raynaud y varices, y latidos irregulares (hojas); también para asma, tos con flema espesa e racontinencia urinana (semillas) Combinado con esps. de Tilia (véase p. 363) y Vinva major (véase p. 369) o Crataegus laevigata (véase p. 268) para problemas circulatorios, y con Melilotus officinalis (véase p. 310) para problemas venosos (hojas); con esps de Ephedra (véase p. 278), Tussilago farfara (véase p. 365) y hojas de Morus albo (véase p. 313) para asma y tos

semilias). En exceso puede provocar dermatitis, dolores de cabeza, diarrea y vómitos Variante

G. b. 'Pendula', p. 134.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental Resistente, Suelo rico bien
drenado soleado Propagar por semillas maduras en
otoño (sólo especies); por esquejes de leña blanda en
primavera; por injertos de cuña fateral en invierno.
Los gincos mueren por el extremo si se los poda.
Recolección Las hojas se recogen cuando cambian
de co or en otoño y se secan para extractos
destilados, infusiones, polvos y tinturas. Los huesos
de los frutos maduros se cocinan para usar en
accoletones

GLECHOMA

(Labradas/Lamiáceas)

G. hederacea fue importante en la industria cervecera hasta aproximadamente el siglo XIX; fue reemplazada por el lúpulo (Humulus lupulus, véase p. 294). También se utilizó para hacer un jarabe para la tos.

G. hederacea, sin. Nepeta glechoma, N hederacea (hiedra terrestre)

p. 134

Partes utilizadas Planta completa.

Características Hierba amarga, aromática y asimigente que tiene efectos tómicos en los siemas bronquial, digest vo y umnario. Es diurética y expectorante.

Usos de la hierba.

Medicinales Uso internor catarros, sinus tis, infecciones del oído, bronquins, cistitis y gastritis. Uso externo inflamaciones bucales y de la garganta, y femorrades

VAR ANTE G. h. 'Variegata', p. 135

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo (G. hederacea). Ornamental
(G. hederacea 'Variegata') Resistente Suelo húmedo
bien drenado soleado o sombreado. Propagar por
semilias en primavera (sólo especies); por división en
otoño o primavera Invasiva entre plantas pequeñas.
RECOLECCIÓN Las plantas en flor se secan para
infusiones y extractos líquidos

GLORIOSA Gloriosa

ranáceas/Colquicáceas)

G superba contiene alcaloides, incluidos la colchieina. En India se cultiva como faente comercial de este compuesto, usado en medicina e ingeniería genética.

G. superba (gloriosa)

p. 135

Partes utrazadas - Tubérculos - Características - Hierba amarga estimulante de efectos - antibacterianos.

USOS DE LA HTERBA

MEDICINALES Uso interno el uso de tubérculos frescos



provoca abortos; ha sido utilizado para acelerar el parto, empapado en leche para reducir la toxicidad Principalmente de uso externo para piojos, sarna y lepra. En exceso provoca entumecimiento, náuseas, espasmos e inconsciencia

Sólo para uso de facultativos.

COMERCIALES Usado en los países de origen para hacer veneno para flechas y envenenar sabandijas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Desarrollo Ornamental No resistente Suelo rico bien drenado soleado, mínimo 8-10 °C. Propagar por semillas en primavera a 21-24 °C; por acodos a principios de primavera, el desarrollo debe comenzar a 16-19 °C. El riego excesivo provoca un follaje descolorido y la caída prematura de las hojas Recolección. Los tubérculos se recogen en otoño y se secan para usar en pastas y polvos. Advertencia. Todas las paries, en especial los tubérculos, son extremadamente tóxicas al consumo. La manipulación retterada de los tubérculos provoca irritación culánea.

GLYCYRRHIZA

(Legummosas/Papilionáceas)

Hay diversas especies y variantes del regaliz utilizados medicinalmente; incluyen G. glabra var. typica, G. g. var violacea y G. g. var. glandulifera. El ingrediente principal de G. glabra es la glicirricina, una sustancia 50 veces más dulce que la sacarosa, con efectos similares a la cortisona. G. lepidota fue usada por los nativos de mérica del Norte y por los colonos primitivos para problemas relacionados con el parto y la menstruación. G. uralensis es una hierba clave en la medicina china tradicional; su uso está asociado a la longevidad.

G. glabra (regaliz)

p. 135

Partes utilizadas Raices, estolones.

Características Hierba muy dulce, húmeda y calmante, antimilamatoria y expectorante; controla la tos y tiene efectos hormonales.

Desintoxica y protege el hígado.

Usos de la Hierba.

Medicinales. Uso interno, enfermedad de Addison, asma, bronquitis, tos, úlcera.

MEDICINALES Uso interno, enfermedad de Addison, asma, bronquitis, tos, úlcera péptica, artritis, dolencias alérgicas y después de una terapia con esteroides. No se administra a embarazadas, hipertensos o pacientes con problemas renales, ni a los que toman una medicación basada en la digoxina. En exceso provoca retención de agua y presión sanguínea alta. Uso externo: eczemas, herpes y herpes zoster. Sólo pará uso de facultativos.

COMERCIALES Las raíces se hierven para extraer la conocida sustancia negra usada en la confección del regaliz y se vende seco para consumir Base de la mayoría de los laxantes patentados. El extracto aromatiza tabacos, cervezas, beb das sin alcohol y productos farmacéuticos; se usa como agente espumante en cervezas y extintores.

G. uralensis, sin. G. viscida

p. 135

PARTES UTILIZADAS Raíces (gan cao).

CARACTERÍSTICAS Hierba dulce y tónica que estimala las hormonas adrenocorticales, relaja espasnios, reduce dolores e inflamaciones, es expectorante y controla la tos. También neutraliza toxinas y nivela el azúcar en

USOS DE LA HIERBA

запете

MEDICINALES Uso interno: enformedad de Addison, asma tos y úlcera péptica. Uso externo: acné (combinado con flores de Lonicera japonica (véase p. 306), forúnculos y garganta irritada. Se añade a casitodos los medicamentos para equilibrar y dirigir los efectos de los diversos ingredientes. Combinada con Panax ginseng (véase p. 321), como tómico energét co. Precipita muchos compuestos, por ello es incompatible con Daphne genkwa (véase p. 272), Euphorbia kansia (véase p. 281), E. pekinensis y Sargassum fusiforme (véase p. 349), reduce la eficacia de Coptis chirensis (véase p. 266), Carydalis solida (véase p. 267) y Tetrudium ruticarpum (véase p. 36.), gamenta la toxicidad de salicilatos, adrenalina, efedrina, hipoglucémicos orales y cortisona. Contraindicado para la hipertensión, embarazo, enfermedad renal y para pacientes que toman una med cación basada en la digoxina. En exceso provoca aumento de la presión sanguínea y retención de agua. Los efectos hormonales pueden provocar impotencia. Sólo para uso de facultativos

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo profundo, rico y arenoso soleado. Los mejores resustados se obtienen en condiciones figeramente alcalinas y conservadoras de la humedad Propagar por semilias en otoño o primavera, por división en otoño o primavera, por esquejes de estoloaes en otoño o primavera. De desarrollo lento a partir de semi, as Etiminar cabezuelas para estimular la producción de raíces y ostolones más fuertes, salvo que las semillas sean necesarias. Dificil de erradicar una vez bien

RECOLECCIÓN Las raíces y estolones se recogen a principios de otoño, 3-4 años después de planar y se secan para decocciones, extractos líquidos, pasti, as y polvos

GNAPHALIUM

establecida.

(Compuestas/Asteráceas)

La G. obtusifolium americana también fue empleada por el pueblo creek, que hervía las hojas en agua, añadía tocino y envolvía los cuellos hinchados con tela embebida en este líquido. Otras incluyen G. polycephalum, un remedio indígena para úlceras bucales, y G. multiceps, un remedio chino para la tos.

G. uliginosum, sin. Filaginella uliginosa

p. 135

Partes UTILIZADAS Planta completa.

CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, un poco aromática, diurética, antimiliamatoria y que apmenta la sudoración.

Puede tener efectos antidepresivos y afrodisfacos. LISOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interab y externo, laringitis, catarro de las vias respiratorias superiores y amigdal tis. Combinada con Sambucus nigra (véase p. 347), Xanthium strumarium (véaso p. 372) o Solidago virgaurea (véase p. 354) para catarro y con Echinacea purpurea (véase p. 276) o Galium aparine (véase p. 285) para infecciones de la garganta.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo. Resistente Suelo ácido húmedo a mojado soleado o en sombra parcial Propagar por semillas en primavera. RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se secan para infus ones, extractos ifquidos y finturas.

GOSSYPIUM (Malváceas)

G. herbaceum fue introducida en Egipto y China desde India en c.500 a.C., y en EE. UU. en 1774. El algodón también se produce a partir de G. arboreum, una especie hallada en Asia y África, y de G. barbadensis y G hirsutum, ambas americanas. Diversas partes de la planta de algodón se emplean en la medicina tradicional de los países productores. En los años setenta comenzó la investigación científica del algodón como anticonceptivo masculino, después del uso en China del aceite de semillas de algodón como aceite comestible, que provocó estenlidad en los hombres. El ingrediente activo parece ser el gosipol, una fracción del aceite que también esamula el útero

G. herbaceum (algodonero)

p. 136

PARTES JULIZADAS Hojas, corteza de las raíces, semillas. CARACTERÍSTICAS Hierba ligeramente astringente, ácida y aromát ca que provoca la contracción del útero, inhibe la formación de esperma, reduce liebres e inflamaciones y calma tendos irritados. También tiene efectos ani, bacterianos y antiviricos USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso nterno, menstruación dolorosa (corteza de raíces); disentería, fiebre intermitente y fibroides (sem, llas); gastroententis (hojas). Uso externo aftas, quemaduras, contusiones y llagas (hojas); herpes, sarna, heridas y orquitis (semillas). Sólo para aso de facultativos.

COMERCIALES El aceité de las semillas se usa en cocina (eliminando el gos pol) y en la fabricación de margarina, abones y forraje. Las fibras de las semiltas dan cuenta de 56 % de todas las l'ibras naturales utilizadas en teados, cuerdas, algodón, papel y rayón. Otros usos ndustriales comprenden películas de rayos X y fotográficas, y explosivos

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo No resistente Suelo rico bien drenado soleado, mínimo 13-18 °C Propagar por sem Has en primavera a 24-30 °C Eliminar puntas en pr mayera para estimular un hábito arbustivo. Los cultivos comerciales son propensos a plagas y enfermedaces

RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante el desarrollo para usar en cataplasmas o loctones. Las raíces se recogen en otoño y se pelan y secan para usar en decocciones, extractos líquidos y tinturas. Las semillas se separan de las fibras en otoño para la extracción de aceite y decocciones.

GRATIOLA

(Escrofuláceas)

G. officinalis solía ser una planta «officinal» conocida. Actualmente es obsoleta como hierba a causa de su toxicidad; contiene cucurbitacinas, venenosas para las células vivas, y glicósidos de efectos similares a los de las esps. de Digitalis (véase p. 273). Sm embargo, estas plantas se cultivan extensamente en jardines de hierbas y se venden como hierbas medicinales en viveros especializados. G. officinalis tiene efectos bastante diferentes del hisopo (Hyssopus officinalis) y no se puede usar como sustituto de éste.

G. officinalis

p. 136

PARTES UTILIZADAS Planta completa. CARACTERÍSTICAS Hierba acre, amarga y diusética que estimula el corazón y el útero y tiene efectos eméticos y

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: antaño usada para dolencias hepáticas, ictericia, hidropesía, bazo inflamado y lombrices intestinales. En exceso provoca aborto, daños renales y hemorragia intestinal

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental, Resistente, Suelo húmedo, alcalino y soleado. Propagar por semillas a cubierto en primavera; por división en primavera. Recolección Las plantas se cortan en flor y se secan para infusiones. ADVERTENCIA Tóxico al consumo.

GRINDELIA

(Compuestas/Asteráceas)

Este género está compuesto por unas 60 especies de anuales, bienales, perennes siempreverdes y subarbustos, distribuidas a través del oeste de América del Norte y del Sur. Algunas se cultivan por sus flores amarillas, parecidas a las margaritas. Varias especies, que incluyen G. squarrosa y G. lanceolata, fueron usadas por los nativos de América del Norte para dolencias bronquiales y erupción provocada por zumaque venenoso. Ésta última es poco común entre las perennes, ya que contiene hasta un 21 % de resma

G. camporum, sin. G. robusta var. rigida

Anual o perenne de vida corta, resistente hasta 5 °C, altura 50 cm-1,2 m, extensión 75 cm, de hojas estrechas, dentadas oblongas y resinosas de hasta 8 cm de largo A finales de verano aparecen unas flores amarillas resmosas, parecidas a las margantas, de unos 5 cm de

diámetro. Todas las partes tienen un aroma balsámico. Crece en lugares secos de California

Partes utilizadas Planta completa

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y aromática que es antiinflamatoria y expectorante, relaja espasmos y tiene efectos sedantes

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: bronquitis, tos convalsa, asmay cistitis. Uso externo: erupción por zumaque venenoso, dermatitis, eczema y erupciones cutáneas. Combinada con Lobelia inflata (véase p. 305), Glycyrrhiza glabra (véase p. 289), Euphorbia hirta (véase p. 281), Inuia helenium (véase p. 296) o Primula veris (véase p. 334) para dolencias bronquiales. En exceso puede irritar los riñones

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo Resistente a las heladas Suelo bien drenado soleado. Propagar por semislas a principies de primavera a 16-19 °C, por esquejes semimaduros a finales de verano Recolectión Las plantas se cortan en flor y se secan para infusiones, extractos líquidos y tinturas, o se usan frescas en cataplasmas.

GUAIACUM (Zigofiláceas)

Los españoles comenzaron a exportar G. officinale a Europa en 1503, monopolizando el comercio de su excelente madera bicolor y sus subproductos medicinales. Los pueblos nativos del sudeste de América del Sur lo usaban para tratar la sífilis, introducida por los colonizadores; durante los siguientes 200 años, también los europeos adoptaron este uso. Las propiedades medicinales de G. officinale fueron descritas por sir Hans Sloane (1660-1753), que practicaba la medicina en Jamaica. La madera contiene alrededor de un 20 % de resina, que se puede utilizar como reactivo químico para detectar manchas de sangre, G. sanctum también se explota como fuente de palo santo, a. igual que las relacionadas Bulnesia sarmienti (palo santo del Paraguay) y B. arborea (palo santo de Maracaibo). También se extrae aceite esencial de B. sarmienti y B. arhorea como fijador y aromatizador para jabones, cosméticos y perfumes. Otra especie de esta familia es Larrea divaricata, oriunda del sudoeste de América, que contiene ácido nordihidroguaiarético (NDGA), un antioxidante y alterante potente.

G. officinale (guayaco, palo santo)

p 136

PARTES UTILIZADAS Madera, resina-

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga aromática que estimula la circulación periférica, aumenta el grado de sudoración y es diurética, antiinflamatoria y expectorante, y purifica ios tejidos de toxinas. Laxante suave C 505 DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno infecciones de las vías respiratorias superiores. Uso interno y externo para molestias artifticas y reumáticas, y gota. Antaño usada para tratar la sifilis

Advertencia En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.

COMERCIALES La madera es más pesada que el agua y se usa en los ejes de las hélices de barcos; también para botos de bowling y tallas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cuttivo. No resistente. Suelo rico, arenoso y fibroso, mínimo 15°C. Propagar por semillas sembradas con el pericarpio amarillo anaranjado intacto, en primavera o verano a 26°C por esquejes de leña blanda en primavera. Los plantones y árboles pequeños son difíciles de trasplantar desde tiestos pequeños y se deben alojar en unos más grandes en cada etapa. Recolectión La madera (es preferible el meollo) se tala según necesidad y se convierte en astillas y virutas, que se cahentan para extraer resina para usar en decocciones, extractos líquidos y tinturas.

GYNOSTEMMA (Cucurbitáceas)

Este género crece en el sur y el este de Asia y comprende dos trepadoras que se fijan por medio de zarcillos. G. pentaphyllum se describió por primera vez en la medicina tradicional china durante la dinastía Ming (1368-1644) como remedio casero para hepatitis, bronquitis y úlceras pépticas. En los años ochenta se avanzó en el conocimiento de sus propiedades como parte de un programa de investigación japonés con respecto a hierbas con posibles efectos anticancerígenos. En la Conferencia sobre Medicina Tradicional celebrada en 1991 en Pekín, fue considerada una de las diez hierbas tónicas más importantes.

G. pentaphyllum

Anual japonesa o trepadora perenne de vida corta, que a canza los 8 m de altura, res siente hasta 5 °C. Las hejas son palmeadas, con 3-7 folfolos dentados, el terminal mide hasta 8 cm de largo. En verano aparecen panículas de hasta 15 cm de largo de pequeñas flores amanino verdosas en forma de estrella, seguidas de frutos lisos verdes muy oscuros de basta 8 cm de ancho, marcados por líneas blancas.

Partes utilizadas Planta completa.

Características Hierba tónica que mejora la circulación, estimula la función hepática, refuerza los siemas inmanológico y nervioso y reduce los niveles de azúcar y colesterol. También tiene efectos sedantes, res, a espasmos y reduce la presión sanguínea.

Usos de La hiera.

MEDICINALES Uso interno, tensión nervicisa y agotamiento, diceras pépticas, asma, bronquitis, diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer. COMERCIALES Usado en tónicos y cosméticos antienvejecimiento.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente a las heladas.
Suelo húmedo bien drenado en sombra parcial.
Propagar por sem llas en primavera, remojadas durante 24 horas antes de vembrar
RECOLECCIÓN. Las plantas se cortan en verano y se secan para usar en cápsulas, decocciones, extracios y saguitos de lé

H

HAMAMELIS (Hamameliáceas)

Diversas tribus nativas de América del Norte conocían las propiedades medicinales de H. virgintana, incluyendo los mohawk, que preparaban un colirio para ojos contusionados empapando la corteza en agua. Fue adopatada por los colonos. Se puede comprar agua destilada de Hamamelis en cualquier farmacia para primeros auxilios o para fabricar cosméticos, pero es menos eficaz que la tintura para tratar condiciones severas.

H. virginiana

p. 136

PARTES UTRIZADAS Hojas, ramas, corteza. CARACTERISTICAS Hierba astringente un poco aromática que controla hemorragias y secreciones mucosas, y reduce inflamaciones. USOS DE LA HIERBA MEDICINALES Uso interno: diarrea, colitis, disentería, bemorroides, secreción vaginal, menstruación excesiva. hemorragias pulmonares o estomacales y organos prolapsados. Uso externo: varices, esquinces, contusiones, quemaduras, bemorroides, pezones doloridos, dolores musculares, inflamación ocular o cutánea y garganta irritada. Combinada con Agrimonia eupatoria (véase p. 231) y Quercus robur (véase p. 338) para diarreas, Ranunculus ficaria (vease p. 339) o Plantago major (véase p. 331) para hemorroides y con Aesculus hippocastanum (véase p. 230) y Calendula officinalis (véase p. 252) pura varices COMERCIALES Ingrediente importante de colirios patentados, cremas y tónicos para la piel y unguentos

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente Suclo humedo
neutro a ácido soleado o en sombra parcial. Propagar
por semillas en otoño, por acodos a principios de
otoño, por esquejes de leña blanda en verano. La
germinación es lenta e irregular
Recolección Las hojas se recogen en verano para
extractos secos y líquidos, y ungüentos, Las ramas se
cortan en primavera y se desprenden de la corteza
para usar en tinturas. Las ramitas se cortan en
primavera para usar en extractos destilados.

HARPAGOPHYTUM (Pedaliáceas)

Este género está compuesto por nueve especies de perennes, que crecen en el sur de áfrica. H. procumbens es una planta silvestre

común del Transvaal, peligrosa para los animales, a cuya piel se enganchan los frutos espinosos. Tiene flores grandes y vistosas, pero su cultivo es escaso; parece que los frutos sirven como ratoneras en Madagascar. Fue introducido en la medicina occidental por G. H. Mehnert, un granjero surafricano que observó que los nativos usaban decocciones de los tubérculos secos para tratar diversas dolencias, en especial las reumáticas y digestivas. Contiene compuestos amargos, equivalentes a los de Gentiana lutea (véase p. 287) y harpagida, un glicósido iridoide, al igual que el contenido en la remotamente relacionada Scrophularia nodosa (véase p. 350).

H. procumbens

Perenne rastrera que alcanza 1-1,5 m, con tubérculos de hasta 20 cm de largo y 6 cm de grosor, y muchos tabos con hojas lobuladas redondas a ovadas, dentadas a pinnadas de unos 7 cm de largo, con caras inferiores blancas y velludas. En primavera aparecen flores rojas a púrpura solitarias en forma de trooipeta, de hasta 6 cm de largo, seguidas de cápsulas dehiscentes de hasta 7 cm de largo, armadas de espinas ganchudas de 2,5 cm de largo.

PARTES L'ILIZADAS Tubérculos.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente, sedante y calmante, que reduce inflamaciones y estimula los sistemas digestivo y linfático.
L sos de La Hierba

MEDICINALES Uso interno artintis, artintis recimatorde espondilosis, neuralgias y problemas digestivos que involucran la vesícula y el páncreas. Uso externo articulaciones artificas y reumáticas. No se administra a pacientes con ulceras gástricas o duodenales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural No resistente Suelo arenoso
soleado, mínimo 5-10 °C. Propagar por semillas en
primavera

RECOLECCIÓN Los tubérculos se recogen durante la fase mactiva y se secan para usar en decocciónes, polvos, ungüentos y tinturas

HEDEOMA

(Labiadas/Lamiáceas)

Antes de convertirse en un remedio casero entre los colonos y un té de hierbas digestivo popular, H. pulegioides tenía una larga historia de uso entre los nativos de América del Norte para dolores de cabe/d resfriados febriles, calambres menstruales y abortos; su historia es similar a la de Mentha pulegium (véase p. 311) H. florihunda se usa como condimento, y en el norte de México, como té para indigestiones. La estrechamente relacionada Poliomintha longiflora también se usa como condimento.

H. pulegioides

p. 136

Partes utilizadas Planta completa, aceite Características Hierba aromática picante, que estimu a el útero y la sudoración, mejora la digestión y es expectorante. USOS DE LA HIERHA

MEDICINALES Uso internot restriados, tos convulsa, ndigestión, gases, náuseas, menstruación dolorosa y partos planta) El acerte esencial es muy tóxico y puede provocar in muerte si se ingiere. Sólo para uso de facultativos. COMERCIALES El aceité se usa en repelentes de insectos y productos de limpieza.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente Suelo rico y arenoso soleado o en sombra parcial, Propagar por sem las en primavera.

Recorección. Las plantas se cortan en flor y se secanpara infusiones y extractos líquidos, o se destilan para ex raer ace e

HEDERA Hiedra

(Araliáceas)

La hiedra contiene emetina, un alcaloide amebicida también hallado en Cephaelis pecacuanha (véase p. 258) y saponinas de triterpeno, eficaces contra trematodos del hígado, moluscos, parásitos intestinales e infecciones micósicas. Existen más de 300 cultivares de H. helix.

H. helix (hiedra)

p. 136

PARTES UTILIZADAS HOJAS

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática anabacterrana de sabor nauseabundo. Reduce f ebres, relaju espasmos, es expectorante y estrecha venas USOS DE LA HJERBA

MEDICINALES Uso interno gota, dolores renmáticos, tos convuisa y bronquitis. En exceso destruye células sanga neas y provoca irritabilidad, diarrea y vómitos. Uso externo, erapciones cutáneas, tejidos hinchados, dolores articulares, negralgia, dolor de muelas, quemaduras, vertugas, impétigo, sama y ceaulitis. Sólo para uso de facultativos

VARIANTES

H. h 'Erecta', p. 137 H. h. 'Glacier', p. 137

H. h. 'Goldheart', s.n. H. h. 'Oro de Bog tasco', p. 137.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN Desagroulo Por cuttivo (H. helix). Ornamental (H h 'Erecta', H h, 'Glacier', H, h 'Goldheart'). Resistente (H. h. 'Gracier' resistente a heladas). Chalquier suelo o situación, salvo las pantanosas. Tolera sombra pronunciada. Los cultivares estnados son menos resistentes y requieren más luz. Propagar por acodos urralgados, por esquejos de madera blanda a finales de verano. Recortar en primavera y verano para controlar. desarrollos nuevos. Las hojas pueden verse atacadas por nsectos de escama, arañas rojas y moho de hojas RECOLECTION Las hojas se recogen según necesidad y se usun frescus en decocciones, extractos líquidos, ungüentos, cataplasmas y unturas, o se maceran en

ADVERTENCIA Todas las partes, en especial las hojas y bayas jóvenes, son dañinas para el consumo. Irritante y alergénico cutáneo severo

HELIANTHUS Girasol

(Compuestas/Asteráceas)

H annus es una planta a mitad de camino entre un alimento y una hierba. Sin embargo, st uso con fines medicinales estuvo muy extendido en Rusia después del comienzo de

su cultivo en el siglo xvm. Una curandera de Siberia lo empleó con éxito en un tratamiento para la malaria, que involucraba la maceración de las cabezuelas y los tallos del girasol en vodka para estimular la sudoración; luego pasó al repertorio de los remedios tradicionales,

H. annuus (girasol)

p. 137



PARTES UTILIZADAS Planta completa. semillas, aceite CARACTERISTICAS Hierba nutriente que reduce el nivel de colesterol en sangre y alivia tendos imitados USOS DE LA HIERBA CULINARIOS Las semiffas se consumen frescas o Lostadas, se añaden

al pan o se convierten en harina para productos de panadería. El aceite se usa en cocina y ensaladas MEDICINALES Uso interno: infecciones bronquiales (semillas), tuberculosis y malaria (planta completa). Uso externo: como base para aceites de masajes y linimentos usados para dolencias reumáticas y dolores musculares, COMERCIALES El aceite se utiliza en la fabricación de margarina. El residuo es importante en alimentos animales.

VARIANTES

H. a. 'Italian White', p. 137. H. a. 'Teddy Bear', p. 137

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente, Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera Las cabezuelas pueden verse afectadas por Botryus en condiciones frescas y húmedas. Los tallos pueden desmoronarse por la enfermedad Sclerotinia, Las flores atraen insectos benéficos: erisopas y avispas parasitarias, predadoras de las plagas del jardín, como

Recolección Al principio de la floración se cortan plantas enteras y se usan frescas en extractos líquidos y tinturas. Las semillas se recogen en otoño y se usanfrescas, se trituran para extraer aceste o se tuestan.

HELICHRYSUM Siempreviva

(Compuestas/Asteráceas)

Varias especies tienen usos menores: H. stoechas es una hierba medicinal obsoleta, antaño usada como expectorante: H. orientale produce aceite escencial usado en mezclas de perfumes, y H. serpyfolium era un té popular en África del Sur hasta que se cuestionó su segundad. Muchas siemprevivas se secan bien para popurrís y arreglos florales

H. italicum, sin. H. angustifolium (siempreviva)

PARTES UTILIZADAS Hojas CARACTERISTICAS Hierba aromática. USOS DE LA BIERBA

CULINARIOS Se añaden camitas a arroces, verduras y platos pacantes para dar un ligero sabor a curry



p. 137

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente a las heladas Suelo ligero bien drenado soleado. Propagar por puas o esquejes samimaduros en verano. Podar hasta la leña vieja en primavera

Recolección. Se recogen rumitas según necesidad y se usan frescas.

HELONIAS

H. dioica. Véase Chamaeltrium luteum.

HEPATICA

(Ranunculáceas)

El uso de H nobilis tiene un largo historial en la medicina europea tradicional. Los colonos primitivos de América del Norte la valoraban para curar la hepatitis y descubrieron que las tribus nativas usaban la estrechamente relacionada H. acutiloha de un modo similar.

H. nobilis, sin. H. triloba, Anemone hepatica (hepática)

PARTES UTILIZADAS Planta completa. CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, diurética y antibiótica que actúa como tónico suave para los sistemas hepático, digestivo y bronqu al USOS DE LA IDERBA

MEDICINALES Uso interno: dolencias bronquiales y digestivas, y problemas hepáticos y vesiculares. Uso externo: heridas menores y tiña. Hoy es de usoinfrequente.

VARIANTE

H. n. 'Rubra Plena', p. 138.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente, Suelo profundo, rico en humus, alcalino sombreado. Propagar por semillas maduras (sólo especies) por división a finales de verano. Adversa al movimiento. RECOLECCIÓN Las plantas se cortan desde finales de primavera hasta mediados de verano y se secan para infusiones, extractos líquidos y tinturas

HERACLEUM

(Umbelíteras/Apiáceas)

El herbario de Gerard (1597) recomendaba H. sphondylium para dolores de cabeza, falta de memoria, melancolía y agitación. Contiene volátil y bergapteno, una furanocumarina que puede provocar fotosensibilidad. Los frutos de H. lanatum. oriunda de América del Norte, tenían un uso similar para dolores reumáticos y palpitaciones; de uso interno para indigestión y asma. La dificultad para identificar umbeliferas de flores blancas. muchas de las cuales con venenosas, hace que el uso de estas plantas como alimento o medicina resulte potencialmente peligroso.

H. sphondylium (branca ursina falsa)

Partes utilizadas Planta comp eta, hojas, pedúnculos,

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, sedante y ligeramente expectorante, que tiene efectos túnicos en la digestión, reduce la presión sanguinea y es supuestamente.



afrodisfaça 1 SOS DE LA HIERBA CULINARIOS Se hacen manojos atados con los peddinculos y se secan hasta volverse amarillos, exudan una sustancia

p. 138

azucarada consumida como exquisitez en Rusia y Siberia. Los retoños se consumen crudos o se cocinan al igual que los espárragos.

MEDICINALES Uso interno. laringitis, bronquitis y debi dad, aunque ahora su uso es escaso.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo, Resistente, Cualquier suelo soleado o en sombra parcial, Propagar por semillas en pomavera. No se debe confundir H sphondylium con H. mantegazziunum.

Recolección Las plantas se cortan frescas junto antes de florecer y se usan secas o frescas en infusiones. Las hojas y los frutos (cuando están maduros) se cortan antes de la floración para usar en infusiones, extractos líquidos y tinturas.

AJVERTENCIA Al sol es un irritante cutáneo.

HEUCHERA

(Saxifragáceas)

Entre los nativos de América del Norte, Heuchera era una hierba curativa importante. Fue adoptada por los colonos.

H. americana

p. 138

Partes utilizadas Rafces

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga astringente que controla hemorragias y secreciones, y estimula la caración. Usos de la pierba

MEDIGINALES Uso interno: diarrea, disentería y úlceras gasticas. En exceso irrita el estómago y provoca ataques lepáticos y rena es. Uso externo: llagas, heridas, garganta intada y secreción vaginal.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Desarrott. O Ornamental Resistente Suelo humodo bien drenado en sombra parcial Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en otoño o primavera. La agalias pueden deformar los vástagos. RECULECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y se secan para decoce ones y polvos.

Hibiscus Hibisco

(Malváceas)

H sabdariffa fue introducido en Jamaica en el siglo XVIII y actualmente se cultiva en muchas partes de Asia, África, América Central, California y Florida. Llegó a Europa a finales del siglo XIX como «té sudanés», pero al principio fue impopular a causa de su color rojo sangre. Hoy sirve para dar color y sabor a la

mayoría de los tés de hierbas frutales. Existe un extenso cultivo de *H sabdariffa* por sus fibras, su hábito es más alto y delgado. El relacionado *Malvaviscus arboreus* (tulipán de monte) se usa en el Caribe central para estimular el crecimiento del cabello e inducir la sudoración.

H. abelmoschus. Véase Abelmoschus moschatus.

H. rosa-sinensis (rosa de China)

p. 138

PARTES UTILIZADAS Flores, zumo de los pétalos.
CARACTERISTICAS Hierbu duice, astringente y refrescante que controla hemorragias, seda lejidos irritados y relaja espasmos
Usos de La hierba
Medicinales Uso interno menstruación excesiva y dolorosa, cistitis, enfermedades venéreas y febriles, tos y como crecepelo

COMERCIALES En China el zumo de los pétalos sirve para ennegrecer zapatos y rímel Variante

H. r.-s. 'Cooperi', p. 138.

H. sabdariffa

p. 139

Partes utilizadas Hojas, tallos, cálices florales, semilas.

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, astringente y refrescante de efectos diuréticos; reduce fiebres y proporciona vitamina C.

USOS DE LA BIERBA

Quinarios Las hojas, consumidas crudas o cocidas, tienen sabor a riibarbo. Los cálices se añaden a mermeladas, currys y se convierten en una salsa tipo arandano. Las semillas se consumen tostadas o convertidas en una salsa aceitosa.

MEDICINALES Uso interno: como té tónico para las funciones digestivas y renales

Comerciales Los tallos son una fuente de fibras. Los cálices sirven para colorear y aromanizar tês de hierbas

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Disarrotto Ornamental (H. rosa-smensis, H. r.-s. "Coopen"). Cultivo (H. sabdariffa). No resistente. Suelo bien drenado soleado, mínimo 7-10 °C. Propagar por semillas en primavera (sólo especies), por esquejes de leña verde a finales de primavera o semimaduros en verano. Podar bien en primavera, Las plantas a cubierto pueden sufrir ataques por moscas blancas, áfidos y arañas rojas. Recolección. Los tallos se cortan por sus fibras. Las hojas se recogen jóvenes y se usan frescas; las flores se cortan y secan para infusiones y polvos. Los cálices se recogen maduros y se usan frescos o secos. Las semillas para tostar se recogen maduras.

HIERACIUM

(Compuestas/Asteráceas)

Se solía recomendar *H. pilosella* como hierba refrescante, un tanto secante y antidiarreica, para una amplia gama de dolencias

H. pilosella (velosilla)

p 39

PARTES UTILIZADAS Planta completa.

CARACTERISTICAS Hierba amarga, antibiótica curét ca y expectorante; estimula la curación, relaja espasinos, reduce inflamaciones y aumenta la salivación Usos de La HERBA

MEDICINALES Uso interno: asma, bronquitis, catarro, tos convulsa, infecciones bronquiales hemorrágicas, gripe, cistitis, inflamación renal, cálculos renales, diarreas y brucelosis Uso externo: heridas, fracturas, herinas y hemorragia nasal. Combinada con Marrubium vulgure (véase p. 308), Verbascum thapsus (véase p. 368) y Tussilago farfara (véase p. 365) para tos convulsa, con Drosera rotundifolia (véase p. 275), Grindelia camporum (véase p. 290), Euphorbia hiria (véase p. 281) o Polygula senego (véase p. 332) para asma

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente Suelo pobre, bien drenado a seco, soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño o primavera, por división en otoño o primavera. RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en verano y se usan frescas o secas en infusiones, extractos líquidos, jarabes o tinturas. Los preparados se hacen frescos cada año.

HIEROCHLOE

(Gramíneas/Poáceas)

H. odorata contiene glicósidos que, una vez secos, producen cumarina: un compuesto cristalino de aroma dulce importante en perfumería. En 1868 se solía sintetizar a partir de breas, pero la demanda de las que provienen de fuentes naturales continúa. Se conocen más de 100 cumarinas diferentes.

H. odorata, sin. H. borealis

p. 139

Partes utilizadas Hojas, aceite Características Hierba aromalica con un fuerte o or a vaintila que actúa como excitante en perfumes y como fijador para otras aromas.

Usos de la hierba

AROMÁTICOS El aceite esencial se usa en perfumería.

COMERCIALES Las hojas se añaden al vodka como aromatizador. También sieven para hacer cestas trenzadas. El aceite aromatiza dalces, bebidas sin a cohol y tabacos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Disarrollo Por cultivo Suelo bien drenado a seco, soleado. Se reproduce por división de rizomas en primavera y verano. RECOLECCIÓN Las hojas se cortan en verano, se secan y se almacenan o dest lan para aceite.

Hordeum Cebada

(Gramináceas/Poáceas)

La cebada se domesticó en Oriente Próximo hace aprox. 10.000 años. Se hallaron granos en restos egipcios y en los lagos suizos (c. 2000 a.C.). Hay muchas plantas cultivadas que pertenecen a los dos tipos principales (ambos incluidos en *H. vulgare*); cebada de

dos hileras (H. distichum) y cebada de seis hileras (H. polystichum). La primera mención de la cebada como hierba medicinal aparece en los papiros Ebers (c. 1550 a.C.), en recetas para laxantes, expulsión de parásitos intestinales y cataplasmas para quemaduras y fracturas. La primera mención de la cebada en la medicina china tradicional es del siglo xvi. Se usaban semillas tanto de cebada sin corteza como de la germinada. La cebada contiene poco glulen y no es apta para el pan fermentado o para la repostería.

H. vulgare (cebada)

p 139

PARTES UTILIZADAS — Semillas (mai ya).

CARACTERÍSTICAS — Hierba dulce calorífera que seda tejidos arritados, estimula el apetito, mejora la digestión y suprime la lactación

L 505 DE LA HERBA

COUNARIOS La cebada sin corteza se cocina en sopas y guisos, también en infusiones con naranja y limón Medicinales. Uso interno, indigestión infantil o después de consumir cereales y para infección de Candida albicans. También para lactación excesiva, hepatitis, hinchazón abdominal (semilias germinadas); tos, digestión débil (extracto de malta), falta de apouto y digestión convaleciente (agua de cebada). No se administra a madres que amamantan.

COMERCIALES Las semillas se germinan y se secan en hornes para producir mosto de cerveza, destilar whisky y

hacer extractos de malta.

DESARROLLO Y RECOLECTIÓN

DESARROLLO POR CULTIVO, Resistente Suelo bien
drenado soleado. Propagar por semullas en primavera.

COSECHA Las semi las se recogen en otoño y se
descortezan o germinan para hacer extracto de malta.

HOUTTUYNIA

(Saururáceas)

H. cordata tiene dos quimiotipos diferentes: el japonés con aroma a naranja y el chino, cuyo aroma se parece al de las hojas de cilantro.

H. cordata (doku-dami, giáp cá)

p. 139

Partes attaza das Planta completa, hojas (yu xing can) Características Hierba picante refrescante que es aromática y diarética, reduce fiebres, toxinas e h nehazones

UNOS DE LA TERBA

CULNARIOS Las hojas se usan en la cocina vietnamita para aderezar guisos de pescado y huevos de pato hervidos; en algunas partes de China se consumen crudas MEDICINALES. Uso interno, en la medicina tradicional china para infecciones de las vías respiratorias superiores e inflamación del conducto urinario. Uso externo picaduras de serpiente y problemas cutáneos.

H. c. 'Chameleon', p. 139. H. c. 'Flore Pleno', p. 139

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo húmedo a
mojado o agua poco profunda en sombra parcial

Propagar por división en primavera u otoño.

Reconstrutón En la estación de desarrollo se cortan plantas enteras y se usan frescas en decocciones.

HUMULUS Lúpulo (Canabáceas)

Diversas tribus de América del Norte utilizaban el lúpulo como remedio para el insomnio y los dolores; en el siglo xvii ya estaba bien establecido en la medicina europea.

H. lupulus (lúpulo)

p. 140

Partes Utilizadas Hojas, vástagos, flores femeninas (túpulo, estróbilos), aceite Características Hierba amarga, tomea, durética y aromática, que alivia dolores y relaja espamos. Es un sedante potente y tiene efectos hormonales y antibacterianos. Usos de La Hierba Coulharios Los retoños se consumen crudos o se quecen

como los espárragos.

Anomáricos El túpulo seco sirve para hacer almohadas

MEDICINALES Uso interno insomnio, tensión nerviosa, ansiedad irritabilidad, molestias intestinales nerviosas (incluido síndrome irritable intestinal), priapismo y eyaculación precoz, Uso externo infección cutánea, eczema, herpes y filceras en las piernas. Combinado con Valeriana officinalis (véase p. 367) como sedante, y con Chamaemelum nobile (véase p. 259) o Mentha x piperita (véase p. 311) para problemas digestivos nerviosos. No se administra a pacientes con historial degresivo.

COMERCIALES El lúpulo es el principal aromatizante de las cervezas. Los aceites destilados y extractos también aromatizan alimentos y bebidas sin alcohol. Variante

H. L 'Aureus', p. 140.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo (H. lupulus) Ornamental (H I 'Aureus') Resistente Suelo húmedo bien drenado soleado o en sombra parcial Propagar por esquejes de puntas de plantas femeninas en primavera. Eliminar desarrollos de la estación anterior durante la inactividad, Ralear vástagos nuevos según necesidad

Recolección Las flores se recogen en otoño y se usan frescas o se secan para infusiones, extractos figuidos y linturas, y la destilación de aceite. Los retoños se cortan en primavera para un uso

Advertercia Irritante y alergênico cutáneo.

HYDNOCARPUS

(Flacurtiáceas)

La primera mención de *H. kurzii* (chalmogra) aparece en la literatura médica china en 1347 como *da fengzi* y se extendió universalmente como tratamiento para enfermedades cutáneas severas, en especial la lepra. El aceite tiene una química única: contiene ácidos desconocidos en otros aceites.

H. kurzii, sin. Taraktogenos kurzii

p. 140

Partes l'Illizadas Semilias (da feng zi), acerte Caracteristicas Hierba acre sedante y de aroma desagradable que reduce fiebres y expulsa lombrices intestinales. Es un antibiótico y arterante potente. En exceso es un depresivo cardiovascular. Usos de la hierba

MEDICINALES Uso interno lepra, sarna, eczema, soriasis, escrófula, tiña y sombrices intestinales. Paede provocar vómitos, mareos y dificultades respiratorias. Uso externo como cataplasma para enfermedades cutáneas, combinado con aceite de nogal y grasa de oerdo para tiña con calomel y aceite de sésamo para la lepra y con azufre y alcanfor para la sarna. Sólo para uso de facultativos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente Suelo rico, humedo, bien drenado en humedad moderada, mínimo 12-14 °C, Propagar por semillas maduras a 18-21 °C; por injerto a finales de primayera o a

principios de verano.

RECOLECTION Las semillas se separan de las bayas cuando están maduras y se usan enteras en decocciones, en polvo para pildoras y pastas o trituradas para aceite. El aceite se administra como emu sión o en triyecciones.

HYDRANGEA Hortensia (Hidrangeáceas)

H. arborescens es un antiguo remedio de América del Norte para cálculos urmarios; fue adopatado por los colonos y más adelante se estableció como parte de la medicina herbal. H. a. subesp. radiata tiene hojas cuyas caras inferiores son blancas y a veces se cultiva por el efecto de su follaje. Sus cultivares tienen cabezuelas que se encuentran entre las más grandes de la especie; casi todas sus flores son estériles.

H. arborescens

p 140

PARTES UTILIZADAS Raíces

CARACTERÍSTICAS Hierba dulce y picante que es antiséptica y dimética, alivia tejidos irritados y reduce la formación de cálculos urmarios. Usos of LA MIERBA

MEDICINALES Uso interno, cálculos renales y urinarlos, cistitis, ureintis, prostatitis, artritis reumatoide, gota y edema. Es eficaz con Aphanes arvensis (véase p. 239). Eupatorium purpureum (véase p. 281) y Arctostaphylos uva-ursi (véase p. 241). En exceso puede provocar mareos y congestión bronquial

H. a. 'Annabelle', p. 140

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo (H. arhorescens).
Ornamenta (H. arhorescens "Annabelle")
Resistente. Suelo húmedo, rico en humas, bien drenado, soleado o en sombra parcial, evitar sol mañanero en regiones frías. Propagar por esquejes de leña blanda en verano. Podar los vás agos floridos del uño anterior a principios de primavera. Eliminar cabezuelas muertas.
Recor ección. Las raíces se recogen en otoño y se

secan para decocciones, extractos líquidos y bituras.

HYDRASTIS

(Ranunculáceas)

Los nativos de América del Norte usaban H. canadensis con fines diversos. Los cherokees machacaban las raíces con grasa de oso, como ungüento repelente contra msectos y en decocciones para tratar llagas oculares y problemas digestivos. Se convirtió en un remedio popular entre los colonos. H. canadensis contiene alcaloides de isoquinolina, incluyendo berberina (como la hal ada en Berberis vulgaris, véase p. 248), lo que sugiere que los agracejos también son eficaces en el tratamiento de dolencias para las que se emplea Hydrastis. Después de siglos de explotación, las existencias si vestres han disminuido severamente y los rizomas se han encarecido

H. canadensis

p 145

Partes JTILIZADAS REZOMAS

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, fétida y alterante que controla hemorragias, reduce inflamaciones, estimula el flujo bular y las contracciones uterinas y actúa como axante suave, También mejora la digestión, es anacongestivo y eficaz contra infecciones bacterianas y amébicas.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno problemas digestivos, uceras péptiens, catarro, sinusitis, menstruación excesiva y dolorosa, hemorragia posparto y enfermedad pe. v ana inflamatoria. No se administra a emparazadas o hipertensos. Destruye organismos intestinales benéficos además de los patógenos, de modo que sólo se receta para períodos limitados máximo tres meses). Uso externor inflamación del oido, eczema, conjuntivitis, infección vaginal y doiencias de las encías. Combinada con Filipendula simaria (véase p. 283) y Chamaemelum nobile (véase p. 259) para problemas digestivos, con Trilium erectum (véase p. 364) para hemorragia uterina; con Hamamelis virginiana (véase p. 291) y Euphrasia officinatis (véase p. 281) para infecciones oculares,

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN Desarrollo Por cultivo Resistente Suelo neo, húmedo, bien drenado smbreado, pH 6-7 Propagar por semillas en otoño, por división durante la nactividad. La germinación de las semillas es lenta Recollección Los rizomas se recogen en otoño, después de que se marchite el follaje y se seca para usar en decocciones, extractos líquidos, tabletas y tinturas

Hydrocotyle H. asiatica, Véase Centella asiatica.

Hyoscyamus Beleño Solanáceas)

H. niger fue recomendado en el siglo I por Dioscórides como narcótico y calmante. Contiene alcaloides de tropano principalmente hiosciamina e hioscina), al gual que en la relacionada Atropa belladonna (véase p. 246). Otras especies cultivadas para extraer alcaloides incluyen H. muticus y H. albus. El beleño es famoso como hierba de hechicería y se utilizaba para provocar alucinaciones y delirios. También ha sido utilizado por

envenenadores: al padre de Hamlet lo despacharon virtiendo zumo de beleño en su oído y el doctor Crippen asesinó a su mujer con hioscina.

H. niger (beleño negro)

p 141

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, CARACTERISTICAS Hierba narcótica sedante de sabor desagradable que relaju espasmos, alivia dolores y dilata las pupilas.

L'SOS DE LA H'ERBA MEDICINALES Uso interno: asma, tos convulsa, marcos, síndrome de Menière, temblores o parálisis seniles y como medicación preoperatoria. En exceso provoca dificultades de la visión, convulsiones. coma y muerte por fallo cardíaco o respiratorio. Uso externo: neuralgias y dolores dentales y reumáticos. Se añade a laxantes para evitar los retortijones y a cigarrillos antiasmáticos y herbales. Sólo para uso de facultativos ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo ligero bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera u otoño. Puede sufrir ataques de chinches de la patata.

Recolección En verano se recogen los extremos floridos y las hojas para usar en extractos líquidos y secos, aceite medicado y tinturas.

ADVERTENCIA Todas las partes son extremadamente tóxicas al consumo. Posible uritante o alergênico cutáneo

Hypericum Hipérico (Gutiferas)

Las antiguas supuestas propiedades mágicas de H. perforatum se debian en parte al pigmento rojo fluorescente: la hipericina, que rezuma como sangre de las flores trituradas. La hipericina es un antidepresivo y ha sido utilizada en pruebas de medicamentos para el síndrome de inmunodeficiencia adquirido (SIDA),

H. perforatum

p. 141



PARTES UTILIZADAS Planta completa. CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce y refrescante que es astringente, calma los nervios, reduce la inflamación y estimula la curación. Analgésico y antiséptico

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: encuresis (especialmente en mños), ansiedad,

tensión nerviosa, molestias menopáusicas, síndromes premenstruales, aftas, ciática y fibrositis. No se administra a pacientes con depresión crónica. Uso externo, quemaduras, contusiones, heridas (en especial las profundas o dolorosas que implican daños nerviosos), llagas, ciática, neuralgia, calambres, esguinces y codo del tenista. Funciona bien con-Humamelis virginiana (véase p. 291) o Calendula officinalis (véase p. 252) para contusiones. Usado en homeopatía para dolores e inflamación provocado por daño nerviaso.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo Res stente Suelo bien drenado a seco soleado o en sombra parcia. Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en otoño o primavera. Sujeto a control legal como mateza en algunos países.

RECOLECCIÓN Las plantas se cortan a principios de la floración y se usan secas o frescas en cremas infusiones, aceites medicinales, extractos ajuidos y

ADVERTENCIA Dañino al consumo. Alergénico cutáneo al sol-

Hyssopus Hisopo

(Labiadas/Lamiáceas)

El hisopo es una hierba antigua, mencionada varias veces en el Antiguo Testamento como purificador (aunque estas menciones podrían referirse a Origanum maru var. aegypticum o a O. syriacum, en vez de a H. officinalix). Contiene un aceite alcanforado volátil y compuestos simitares a los hallados en Marrubium vulgare (véase p. 308); de ahí su eficacia para dolencias bronquiales.

H. officinalis (hisopo)

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, flores, acette. CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y astringente que es expectorante y reduce inflamaciones y fiebres. Tiene un efecto tónico sobre los sistemas. urinario, nervioso y bronquial USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Las hojas tienen un sabor amargo a salvia menta y se

usa escasamente en platos de carne y legumbres MEDICINALES Uso interno: bronquitis, infecciones de las vías respiratorias superiores y congestión, enfermedades febriles y tos infantil, gases y cólicos (plantas floridas). tos (planta fiorida o flores). Uso externo; cortes y contusiones (planta florida), infecciones bronquiales (aceite medicinal); agotamiento nervioso (aceite para baño) Combinado con Verhascum thapsus (véase p. 368, o Glycyrrhiza glahra (véase p. 289) para tos pers siente y con Thymus vulgaris (véase p. 362) y Euculyptus globulus (véase p. 280) para congestión bronquial El uso excesivo del accite medicado puede provocar alaques epiléptions y muerte.

Anvertencia. En algunos países esta hierba, en forma de acette esencial, está sujeta a restricciones legales. COMERCIALES Usado para aromatizar licores como el Chartreuse

VARIANTES

H. o. f albus, p. 141 H. o. subesp. aristatus, p. 142. H. o. f. roseus, p. 142.

o se destilan para hacer aceite

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Sue chien drenado a seco, neutro a alcalino soleado. Propagar por semillas en otoño o primavera, por esque es de madera blanda en verano. Las variantes pueden no ser legítimas a partir de semillas. Podar setos y recortar plantas individuales en primavera. RECOLECCIÓN Las hojas y los extremos floridos se recogen cuando se abren los pimpollos y se secan

para infusiones, jarabes, extractos líquidos y tinturas

29

ILEX Acebo

(Aquifoliáceas)

Hay diversos acebos de uso medicinal. Algunos contienen compuestos amargos y estimulantes, como la cafeina y la teobromina, halladas en el té, el café y el cacao. I. opaca, onunda de América de Norte, ha sido administrada para molestias bronquiales, fiebres, estreñimiento, lombrices intestinales, gota y reumatismo: I. vomitoria era un emético .mportante que formaba parte de los rituales entre los nativos de América del Norte. El acebo también es la siempreverde más mportante en la costumbre -originalmente pagana de decoración navideña: simboliza la continuación de la vida durante la inactividad

I. aquifolium (acebo)

PARTES UTILIZADAS Hojas.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y tónica que es diurêtica y reduce la fiebre USOS DE LA RIPERA

MEDICINALES Uso interno: malaria, dolencias bronquiales, gripe y reumatismo.

VAR.ASTES

I. a. 'Ferox Argentea', p. 142 I. a. 'Madame Briot', p. 143.

I. paraguensis, sin. I. paraguariensis (hierba

PARTES UTILIZADAS HOJAS

CARACTERÍSTICAS Hierba de subor agradable, estimulante que es suavemente analgésica y diurética, relaja espasmos y purifica toxinas. Supuestamente reduce el apetito LISOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno, dolores de cabeza nerviosos. m grañas, neuralgia, depresión ligera y dolor reumático. Se toma sobre todo como alternativa al té (Camellia sinensis, véase p. 252).

I. verticillata, sin. Prinos verticillatus p. 143

PARTES UTILIZADAS Corteza

CARACTERISTICAS Hierba amarga, astringente y antiséptica que tiene efectos tónicos y laxantes.

LSOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: fiebres, hepatitis e intericia. Uso externo, inflamaciones cutáneas, herpes y úlceras gangrepadas. Combinada con Ulmus rubra (véase p. 366). para problemas cutáneos

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN Desarrollo Ornamental (1. paraguensis: cultivo). Res stente (1, paraguensis: no resistente). Suelo humedo bien drenado soleado o sombreado Los acebos caducos o estriados requieren sol o

 sombra parcial. I paraguensis requiere m\u00ednimo 7 °C. I. verticillata tolera condiciones lituviosas. Propagar por semillas en primavera (sólo especies), por esquejes semimaduros a finales de verano y en otoño, por acodos en otoño. Recortar o podar en primavera. Podar I. paraguensis para convertir en arbusto bato para facilitar la cosecha, al igual que el té (Camellia smensis, véase p. 252). Las hojas pueden sufrir daños por larvas del acebo o moho. Las raices de los acebos sufren ante el movimiento Recolección Las hojas se recogen a principios de primavera (I. oquifolium) y se secan para infusiones y extractos líquidos. Se pueden recoger vástagos hojosos de l' paraguensis en intervalos durante todo el año, al igual que el té, y se secan para infusiones. En primavera se despojan las ramas de l' verticulata de corteza, y se seca para usar en decocciones y extractos líquidos.

ADVERTENCIA Las bayas son dañinas al consumo.

ILLICIUM Árbol de anís (Iliciáceas)

Este género se compone de unas 40 especies de arbustos y árboles pequeños siempreverdes, de corteza aromática, distribuidos por el sudeste asiático y las Antillas. Las hojas coriáceas tienen un aroma anisado y las flores crecen directamente desde la corteza. No debe confundirse I. verum con I. anisatum, que contiene una siquimitoxina venenosa y cuyos frutos inodoros y más pequeños a veces sirven para adulterar el anís estrellado.

I. verum (anís)

Árbol siempreverde, resistente hasta -5 °C, altura 18 m, extensión 7-12 m, de hojas puntiagudas elípticas de hasta 15 cm de largo. En verano aparecen flores solitarias amarillo blancuzcas, similares a magnotias de alrededor de 1 cm de diámetro, seguidas de frutos leñosos de ochopuntas con una única semilla en cada segmento. Crece en bosques de China y Vietnam.

PARTES UTILIZADAS Frutos(ba pao hui xiang), aceite CARACTERISTICAS Hierba calorifera estimulante que beneficia la digestión, ahvia dolores y tiene efectos antibacterianos y antimicósicos.

USOS DE LA HIERBA

CULHARIOS Sirve para aromatizar currys, té y embutidos. también es un ingrediente del «polvo de cinco especies» en la cocina china y vietnamita

MEDICINALES Uso interno dolor abdominal, problemas digestivos y dolencias asociadas con condiciones frías (como el lumbago). Se suele incluir en remedios para problemas digestivos y jarabes para la tos, y como aromatizante anisado para otros remedios. En Oriente se mastica después de las comidas para refrescar el aliento y como digestivo.

COMERCIALES Usado para aromatizar café y dulces. El aceite esencial sirve para aromatizar licores, bebidas sinalcohol y productos de panadería.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN Desarrollo Por cultivo. Resistente a heladas. Suelo humedo bien drenado neutro a ácido en sombraparcial. Propagar por esquejes semimaduros en verano. Recolección Los frutos se recogen verdes para masticar y maduros para extraer acette esencial o usar en decocciones y polvos.

IMPATIENS Balsamina

(Balsamináceas)

Los nativos de América del Norte han utilizado la balsamina desde hace mucho tiempo para aliviar el dolor y la irritación de erupciones y eczemas, en especial los potawatomi, que aplicaban el zumo al sarpullido provocado por el zumaque venenoso. El aspecto de I. patlida es muy similar al de la más común I. capensis.

I. pallida

PARTES UTILIZADAS Planta completa, zumo CARACTERÍSTICAS Hierba acre que, ingerida, tiene efectos diuréticos, purgantes y eméticos. USOS DE LA RIERBA

MEDICINALES Uso externo: sarpullidos provocados por esps de Rhus (véase p. 341), callos, verrugas, tenias (zumo) y hemorroides (unglento,

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Natural Resistente a heladas Suelo húmedo solcado o sombreado. Propagar por semillas

en primavera. RECOLECCIÓN. Las plantas se cortan en flor y so usan frescas para ungüentos y extraer zumo

INIJLA

(Compuestas/Asteráceas)

Diversas especies tienen usos medicinales y como tinte. En el sur de China la arbustiva I. cappa es un remedio popular para dolencias bronquiales y reumáticas, migrañas e infecciones cutáneas. En la medicina ayurvédica Inula se conoce como pushkaramula y está muy valorada como tónico pulmonar y analgésico. I. helenium contiene hasta un 40 % de inulina, un polisacárido ligeramente dulce, de poco valor alimenticio pero a menudo recomendado a diabéticos como edulcorante.

I. britannica var. chinensis, sin. I. japonica

Perenne robusta, resistente hasta -15 °C, altura 20-60 cm extensión 50 cm. Tiene hojas sin pedúnculo lanceoladas a oblongas de hasta 10 cm de largo y flores amanillas parecidas a margaritas en verano. Nativa de pantanos y riberas de China, Japón, Manchuria y Corea

PARTES UTILIZADAS Flores (xuan fu hua). CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y antibacteriana que estimula el sistema digestivo, es expectorante y controla vómitos USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno; problemas bronquiales con flema abundante, náuseas y vómitos, hipo y flatulencia Combinada con miel como expectorante y con Zingiber officinale (véase p. 373) y Glycyrrhizu glabra (véase p. 289) para problemas digestivos con exceso de macosidad.

I. helenium (helenio)

PARTES CTILIZADAS Raices, flores, aceite CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y aromática, expectorante y diurética, relaja espasmos, reduce inflamaciones y aumenta la sudoración. Eficaz contra infecciones bacterianas y micosis; actúa como alterante, purificando toxinas y estimulando los sistemas inmimológico y digestivo

LSOS DE LA HIERBA CULNARIOS Solfa ser popular como condimento de postres y salsas de nescado. Las raíz puede caramelizarse o convertirse en AROMÁTICOS ET oceite alganforado se usa en perfumería. MEDICINALES USO interno, bronquius, fiebre Je heno, tos irritante, asma, tuberculosis, pieuresía, catarra y digeshón débil asociada a la formación de macos dad. No se administra a embarazadas. Combina

micos dad. No se administra a embarazadas. Combina bior con Marruhium vulgare (véase p. 308), Tussilago lurjara (véase p. 365), Asclepias tuberosa (véase p. 244) y Achillea miliefolium (véase p. 227). A veces se tecomienda su uso externo como loción para inflamaciones cutáneas y úlceras varicosas, pero puede provocar reacciones asérgicas

COMERCIALES En una época servía como aromatizante para dulces y licores.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo (1 britannica var chinensis) Ornamental (1 helenium) Resistente
Suelo húmedo bien drenado soleado Propagar por división o semil as en primavera u otoño
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y se destilan para extraer acerte, se usan frescas para extractos y jarabes o se secan para decocciones, extractos líquidos y polvos, y tinturas. Las cabezuelas se recogen abiertas y se secan enteras para decocciones (preparadas por medio de im saquito de muscima que contiene las fibras irritantes), infusiones y polvos,

IPOMEA Campanillas (Convulvuláceas)

Este género amplio comprende 450-500 especies de anuales, perennes, árboles pequeños y arbustos, muchas de éstas trepadoras. Varias especies diferentes, incluyendo I. turpeth y la estrechamente relacionada Convolvalus arvensis, contienen resinas con un fuerte efecto purgante.

I. arvensis ha servido para fiebres y controlar hemorragias. I. digitata se usa en medicina ayurvédica como diurético y afrodisíaco.

I. purga, sin. I. jalapa, Convolvulus jalapa (jalapa)

Trepadora siempreverde, resistente hasta 0 °C, altura 3 m; tiene un tubérculo parecido al rábano, tallos retorcidos rojo púrpura y hojas puntiagudas ovadas a acorazonadas. En otofio aparecen flores púrpura rosadas en forma de embudo de 12cm de ancho Nativa de bosques de las aderas orientales de la Sierra Madre mexicana.

Partes utilizadas Tubércu o, resina.

Características Hierba resinosa acre de sabor desagradable que actúa como purgante.

USOS DE LA ELERRA

MEDICINALES Uso interno estrefilmiento, cólicos y parásitos intestinales. Añadida a preparados taxantes y carminativos para evitar relortijones. Anventexcia En algunos países esta hierba, en forma de resina de jalapa, está sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente Suelo neo en humus bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera, por esquejes semimaduros en verano. Ralear o recortar en primavera. Las plantas a cubierto pueden sufrir ataques de moscas blancas, arañas rojas y áfidos.

Recollección Las raíces se recogen en otoño y se secan para usar en polvos, extraer resina y tinturas Advertencia. Las semillas de muchas especies de *Ipomoea* son dafinas al consumo.

IRIS Lirios

(Iridáceas)

En el antiguo Egipto, Grecia y Roma se registró el uso de la raíz seca del lirio de Florencia y sigue siendo importante en perfumería. La raíz contiene aceite volátil compuesto fundamentalmente por irona, que da un perfume a violetas que se intensifica cuando el rizoma seco envejece. Se cultivan diversas especies como fuente de raíz de luno de Florencia, incluyendo I. pallida. I. versicolor fue una de las plantas medicinales de uso más extenso entre los nativos de América del Norte; para los pueblos creek era tan importante que la cultivaban en las cercanías de sus aldeas. Algunas autoridades sostienen que I. germanica común cerca de Florencia, es una especie separada, mientras que otros la consideran un híbrido.

I. germanica (lirio de Florencia)

p 143

PARTES UTEJZADAS REZOMAS.

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática y calmante de efectos distréticos y expectorantes. Es purgante y antidiarreica. Usos de La HIERBA

Medicinales Uso interno: tos, catarro y diarrea. Uso externo, heridas profundas.

COMERCIALES Se añade a preparados dentales, aromatizadores del aliento y polvos. Usado como fijador en perfumería y popurris.

1. versicolor

p 143



PARTES UTILIZADAS RIZOMAS.
CARACTERÍSTICAS Hierba acre, ligeramente aromática y afterante que estimula el hígado y la vesícula, reduce inflamaciones, aumenta la sudoración y la salivación, y netúa como diurético y laxante. Usos de La HIERBA

MEDICINALES Uso interno: soriasis, acné, herpos, migrañas causadas por disfunción hepática, artritis fibroides, glándulas hinchadas, septicemia y enfermedad inflamatoria pelviana. Los rizomas frescos provocan náuseas y diarrea. Uso extreno: enfermedades cutáneas, reumatismo y heridas infectadas. Combina bien con Rumex crispus (véase p. 344), Phytolacca americana (véase p. 327) Stillingia sylvatica (véase p. 356) para enfermedades cutáneas.

I. v. 'Kermesina', p. 144.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental, Resistente, Suelo bien drenado neutro a alcalino soleado (l. germanica) suelo rico, húmedo a mojado ácido y

soleado o aguas poco profundas soleadas (1. versicolor). Propagar por división o acodos a finales de verano; por semillas en otoño, Los cultivares pueden no resultar legítimos a partir de semillas.

RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen a finales de verano y principios de otoño y se secan para usar en decocciones, extractos líquidos y polvos. Advertencia Todas las partes de las especies de Iris son dafinas al consumo, especialmente los rizomas lititante y alergénico cutáneo.

[SATIS (Crucíferas/Brasicáceas)

Tanto Julio César como Plinio describieron cómo los britanos pintaban sus cuerpos con glasto, el tinte azul producido por I. tinctoria. El proceso de fermentación liberaba un olor tan nauseabundo que Inglaterra lo prohibió en un radio de 8 km de cualquiera de sus palacios. No dejó de ser un tinte popular para tejidos hasta la década de 1630, cuando fue reemplazado por el índigo (de las esps. de Indigofera). La primera mención en la medicina china tradicional proviene de la década de 1590 y se suele recetar en grandes dosis sin efectos negativos aparentes. En la práctica, se recomiendan las dosis elevadas para mantener un nivel elevado de ingredientes activos. Las investigaciones recientes sugieren un pronunciado efecto antivírico.

I. tinctoria (glasto)

p 1+4

Partes UTILIZADAS Hojas, raíces.

Características Hierba amarga helada que reduce fiebres e inflamaciones. Controla una amplia gama de organismos patógenos, incluyendo los virus, y supuestamente tiene efectos anticancerígenos.

Usos de la hierba

MEDICINALES Uso internor meningitis, encefalitis, paperas, gripe, erisipelas, erupciones por calor, garganta irritada, abscesos y edemas (hojas, raíces): convulsiones y fichres elevadas infantiles, tos sanguinolenta, y como desintoxicante en infecciones como paperas, erisipelas y aftas (pigmento).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental Resistente. Sue o rico
bien drenado neutro a alcalino soleado. Propagar
por semillas in situ en primavera o a cubierto en
otoño. Autogermina con facilidad pero no
prospera en el mismo suelo durante más de cos

RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en verano para usar frescas o secas en decocciones, o se maceran para extraer el pigmento azul, que después se seca en forma de polvo. Las raíces se recogen en otoño y se secan para decocciones.

J

JASMINUM Jazmín (Oleáceas)

J. officinale fue introducida en Europa a mediados del siglo xvi y es extensamente cultivada para la industria de la perfumería J. grandiflorum y J. odoratissimum, de flores amarillas, también se usan. Tradicionalmente, el aceite esencial se producía por enfleurage: un sistema en el que los aromas volátiles se incorporaban a aceites inodoros. J. sambac, en especial sus formas dobles, está consagrada a Vishnu y se usa en ceremoinias hindúes I. sambae 'Tuscany' es un cultivar raro de flores dobles, establecida primero en Europa en los jardines del Gran Duque; fue importada a Pisa desde Goa en h. 1691. J. sumbac es la especie principal utilizada para aromatizar el té. El té de jazmín de buena calidad no necesariamente incluye flores de jazmín, puede hacerse almacenando té suelto cerca de las flores durante varias semanas. Los jazmines medicinales incluyen J. angustifolium, mezclada con Acorus calamus (véase p. 228) en medicina ayurvédica para curar tenias, y los tallos de I lanceolarium usados en el sur de China para dolores reumáticos, heridas, forúnculos y

J. grandiflorum (jazmín)

p 144

Partes UTILIZADAS Raíces, flores, acene
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y refrescante
que da ma los nervios, controla hemorragias y estimula el
átero. Considerado un afrodisíaco femenino y alterante,
supuestamente eficaz contra diversos cánceres e
infecciones bacterianas y víricas
USOS DE LA MERRA

MEDICINALES Uso interno: sobre todo en medicina ayurvédica para enfermedades infecciosas con fiebre elevada, dolencias que involucran hemorragias, nso,ación, conjunityitis, dermatitis, uretritis, cáncer (en especial enfermedad de Hodgkin y cáncer de huesos, infálico y de mama), problemas emocionales y dolores de cabeza. A menudo combinada con Santatum album tyéase p. 348)

COMERCIALES El aceite se asa en perfumerfa.

J. officinale (jazmín común)

p. [44

Partes util Zadas Flores, aceite Caractesticas Hierba aromática, tónica y euforizante que alivia espasmos, aumenta la factación y estimula el útero. También tione efectos afrodisíacos y antisépticos.

L SOS DE LA HIERBA MEDIC NALES Sobre todo en

aromaterapia para depresión, tensión nerviosa, impotencia, frigidez, problemas menstruales, problemas respiratorios de origen nervioso y digest ón débil COMERCIALES El aceite esencial se usa en perfumes de notas florales y para aromatizar alimentos (en especial las cerezas al marrasquino).

VARIANTES:

J. o. 'Aureum', sin. J. o. 'Aureovariegatum', p. 144 J. o. f. affine, sin. J. o. 'Grandiflorum', p. 144.

J. sambac

p. 145

Partes utilizadas Flores Características Similares a J. grandiflorum y J. officinale

USOS DE LA PIERBA

COMERCIALES Principulmente como aromatizador del té verde chino. Importante flor para guirnaldas en india Variante.

J. s. 'Tuscany', sin J. c. 'Trifohatum, p. 145

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental No resisiente
(J. grandiflorum, J. sambac y J. s. 'Grand Duke of
Tuscany'). Resistente (J. officinale, J. o. 'Aureum',
J. o. f. affine). Suelo rico bien drenado solcado.
J. grandiflorum necesita mínimo 7 °C. J. sambac
mínimo 10°C. Propagar por semillas en primavera,
por esquejes semimaduros en verano. Los esquejes
de J. s. 'Grand Duke of Tuscuny' no arraigan
lemprano; pueden acodarse durante la estación de
desarrollo. Ralear vástagos o recortar después de la
floración. Las plantas a cubierto pueden verse
afectadas por arañas rojas, áfidos, moscas blancas y

Recolección Las raíces se recogen en otoño y se secan para decocciones (*J. grandiflorum*). Las flores se recogen pronto después de abrise cada mañana y se usan frescas para extraer aceite, como condimento, o se secan para infusiones, aceite medicinal, pastas y polvos.

JATEORHIZA

(Menispermáceas)

Este género compuesto por dos trepadoras leñosas herbáceas crece en el este de África. Los portugueses lo introdujeron en Europa en el siglo XVII como un antídoto para venenos, pero su uso no se extendió hasta fines del siglo XVIII. Contiene sustancias similares a las de Berberis vulgaris (véase p. 248).

J. palmata, sin. J. calumba, Menispermum palmatum (colombo)

Vid no resistente, perenne y rizomatosa, que alcanza 15 m de altura, de raíces carnosas y bojas velludas palmeadas lobuladas de hasta 40 cm de largo. Sobre racimos axilares aparecen pequeñas flores verde blancuzcas: las masculinas en panículas de hasta 40 cm de largo, las femeninas en racimos de hasta 10 cm de largo, seguidas de frutos globosos de 2,5 cm de largo y de casi el mismo ancho. Crece en selvas tropicales bajas y bosques fluvialos.

PARTES UTILIZADAS Raíces

CARACTERÍSTICAS Hierba muy amarga mucilaganosa que actúa sobre todo como tónico del sistema digestivo También reduce la presión y tiene efectos antimicósicos

USOS DE LA MERBA

MEDICINALES Uso interno: descompostura matinal, dispepsia atónica con ácido estomacal bajo, diarrea y disentería. Se combina bien con Zingiber officinale (véase p. 373) y Senna alexandrina (véase p. 352).

DESARRULLO Y RECOLECCIÓN

Desarrollo Por cultivo No resistente Suelo humedo rico en humas sombreado con mucha humedad, mínimo 15-18 °C. Propagar por semillas en primavera, por división en primavera, por esque, es de vástagos semimaduros en verano. Recortar tal os a principios de primavera o guiar sobre soportes. RECOLECCIÓN Las rafces se recogen en tiempo seco y se secan para usar en infus ones concentradas, extractos líquidos, polvos y unturas.

JUGLANS Nogal (Juglandáceas)

J. cinerea, oriunda de América del Norte, era un remedio nativo para problemas digestivos y se convirtió en uno de los laxantes más usados en el siglo pasado. En la actualidad los herboristas la recetan para el estreñimiento asociado con dispepsia, disfunción hepática y erupciones cutáneas. Aunque es muy purgante se puede administrar a embarazadas. Hasta a principios del siglo xx, las hojas y la corteza del nogal eran las fuentes principales del tinte marrón para cabellos, un uso descrito por primera vez por Pl.nio (23-79 d.C.) La madera y las laças provienen de diversas especies, inc.udida J. regia, una especie cultivada en Francia desde al menos la época romana por sus bellotas y su aceite.

J. regia (nogal)

n 12

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza, frutos (cáscara verde), hellutas acesta



CARACTERISTICAS Hierba amarga, astringente, expectorante y laxante, que alivia ejidos irritados y disuelve esteulos renales. Controla muchos organismos patógenos y tiene efectos anticancer/genos. Usos de la hierba.

Culmanos Las bellotas forman parte de platos de pollo en Oriente Próximo, el raito provenzal (bacalao salado) y el pesto para las pastas. El acetic tamb én se usa en una variedad de platos. Los frutos verdes se embuten, se conservan en jarabe y sirven para elaborar el ficor francés brou de nora.

MEDICINALES Uso interno: estreñ, mimento, tos crónica, asma y cálculos urinarios (hojas); d arrea y anemia (corieza); problemas menstruales y sequedad (aceite). Uso externo, eczema, herpes, dolencias cutáneas euptivas, inflamaciones oculares y caída del cabello. La medicina tradicional china lo considera un tónico para la energía renal baja.

COMERCIALES Las hojas y las cortezas producen tinte marrón, usado en tintes para el cabello y acondicionadores para cabellos oscuros. La madera se usa en carpintería, lacas y cajas de fusiles. El aceite se usa en cosmética y en pintara artística. VARIANTE

J. r 'Laciniata', p. 145

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente, Sucloprofundo, rico, bien drenado y soleado. Propagar por sem das a cubierto en otoño (só o especies), por injertos de lengüeta y púa, por injerto de astilla en I nigra Es mejor plantar cultivares autoferiil zantes, como J.r 'Broadview' y J r 'Buccaneer' por sus frutos, ya que producen beliotas fiables de mejor calidao que la especie. En nvierno eliminar ramas mal colocadas o muertas. Las hojas pueden mancharse por bacterias y plagas. En lugares fríos los vástagos jóvenes y las flores pueden sufrir daños por heladas Recollección. Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo y se secan para infusiones y extractos líquidos. Los frutos se recogen verdes o naduros en otoño, y se separan las cortezas, las cáscaras y los granos. Las cáscaras verdes se usan frescas en infusiones, las cortezas se hierven para hacer tinte y los granos se trituran para extraer acene-

JUNIPERUS Enebro

(Cupresáceas)

Diversos enebros tienen usos medicinales. Los nativos de América del Norte trataban una amplia gama de enfermedades, desde las renales hasta la caspa y la sífilis, con-I scopulorum, J. virginiana (cedro rojo de Virginia) servía para dolencias como tos y resfriados, dolores de cabeza, disentería y paperas. El aceite de esta última tiene un aroma agradable, pero es extremadamente tóxico. Su uso para provocar abortos conlleva un riesgo considerable. J. sabina (sabina) también se considera demasiado venenoso para un uso interno porque contiene podofilotoxina, como el hallado en Podophyllum peltatum (véase p. 332), que destruye células y ha provocado víctimas

J. communis (enebro común)

PARTES UTILIZADAS FRUTOS «bayas»), aceite t a aristicas Hierba amarga. anor ática, antiséptica y num ica, que mejora la a gestión, estimula el útero y educe la inflamación L SOS DE LA HERBA CULINARIOS Las bayas de enchro se añaden a embutidos, sauerkraut, taza, patés, jamon y carne de .crd. MEDICINALES Uso interno est us, cretrais, inflamación renal, reumatismo, gota, artritis y mala digestión con gases y co cos. Uso externo dolores reumáticos y neuralgias. Combina bien con Aphanes arvensis (véase p. 239) para cistitis E enebro es un irritante y es mejor combinarlo con herbas emolientes, como Althuea officinalis (véase p. 2361 o Zea mays (véase p. 372) No se administra a embarazadas o enfermos renales

COMERCIALES El aceite aromatiza la ginebra (la palabra ginebra, una forma de la holandesa genever, deriva del latín juniperus).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente Mayoría de suelos soleados o sombreados. Tolera condiciones ácidas y alcalinas, suelos secos y mojados y situaciones expuestas. Propagar por semillas a cubierto en otoño o primavera; por esquejes de vástagos laterales con púa en otoño. Las plantas pueden sufrir daños por larvas de escamas del enebro o tejederas

Recolección. Los frutos se recogen sacudiendo las ramas sobre una sábana, se usan frescos para destilar aceite o secos para infusiones, extractos liquidos, tabletas y tinturas

ADVERTENCIA Los enebros pueden provocar irritación cutánea y respuestas alérgicas

JUSTICIA (Acantáceas)

En India, hace tiempo que J. adhatoda ha sido una hierba medicinal importante para tratar una amplia gama de enfermedades bronquiales. Fue introducida en Europa en 1699. Investigaciones recientes han demostrado que contiene diversos alcaloides, incluyendo la vasicina (también conocida como peganina), que estimula la contracción de los músculos uterinos, acelerando el parto. Ahora tiene importancia como fuente de este medicamento clínicamente útil. Otra sustancia hallada en J. adhatoda es el ácido adhatódico.

J. adhatoda, sin. Adhatoda vasica

PARTES UTILIZADAS Hojas

CARACTERISTICAS Hierba amarga expectorante de intenso aroma parecido al té. Relaja espasmos, reduce la fiebre y estimula el útero

USOS DE LA HERBA

p 145

MEDICINALES Uso interno: asma, bronquitts crónica, tuberculosis y fiebre intermitente. Las hojas se fuman para aliviar el asma.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo No resistente Suelo bien drenado soleado o en sombra parcial, mínimo 10-15 °C. Propagar por esquejes de leña blanda en primavera o a princípios de verano. Podar ejemplares ornamentales severamente a principios de primavera para controlar el tamaño. Las plantas a cubierto pueden sufrir ataques de moscas blancas.

Recollección Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo y se secan para usar en mezclas para fumar, extractos líquidos y tinturas.

K

Kaempferia (Zingiberáceas)

K. galanga es un condimento usado en África y Asia tropical y como alucinógeno en Nueva Guinea; en Malasia se añade al veneno para flechas. En la Edad Media era un ingrediente familiar de la cocina europea, tal vez por su parecido con Cyperus longus, (véase p. 271). Las relacionadas K. rotunda y K. pandurata también son un condimento y se consumen como verduras picantes en sus países de origen

K. galanga

p. 146

PARTES UTILIZADAS Rizomas. CARACTERÍSTICAS Hierba amarga estimulante de aroma alcanforado. Es antibacteriana, mejora la digestión y tiene efectos diuréticos USOS DE LA HUERBA

CULINARIOS Strve para condimentar el arroz y como sustituo de la cúrcuma. Los rizomas y os vástagos jóvenes se embuten, consumen crudos o se hierven como verduras

Anomáticos El rizoma en polvo se usa en saguitos MEDICINALES Uso internor doleneras bronquia es dispepsia y dolores de cabeza. Uso externo heridas, caspa, articulaciones reumáticas y como gárgara para dolor de garganta. Combinada con Alpiniu gatangu. (véase p. 235), Curcuma longa (véase p. 270) y esps de Zingiber (véase p. 373) como awas empas, un remedio indonesio para articulaciones tensas y dolencias de las vias urinarias.

COMERCIALES El polvo de rizomas se añade a polvos corporales y cosméticos

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo No resistente Saelo r.co humedo sombreado, minimo 18 °C, Propagar por división a finales de primavera. Las kaempferias deben mantenerse secas cuando están mactivas y usar frescas como verdura o secarlas para usar en decocciones, cataplasmas y polvos

KALMIA Kalmia

(Ericáceas)

La toxicidad de K. latifolia es .egendaria. Las aves de caza y el ganado pueden ser tóxicos al consumo si han ingerido las hojas. Según Pehr Kalm (1715-1779), a quien el género debe su nombre, las ovejas son especialmente susceptibles, de allí uno de sus nombres comunes: mataovejas), mientras que los ciervos no sufren daños. Aunque parece que la carne de los animales afectados no se contamina, los intestinos envenenarán a los perros.

Los síntomas de intoxicación en humanos incluyen vértigo, dolor de cabeza, pérdida de visión, salivación, sed, náuseas, vómitos, palpitaciones, pulso lento y dificultad respiratoria. *K. latifolia* contiene arbutina (igual que *Arctostaphylos uvaursi*, véase p. 241), un antiséptico urinario; pero esto tiene una importancia menor comparado con los efectos narcóticos de la planta.

K. latifolia

p. 146

PARTES UTBIZADAS HOJAS

CARACTERÍSLICAS Hierba astringente ligeramente amarga que actúa como sedante cardíaco.

USOS DE LA BIERBA

MEDICINALES Uso interno: sffilis, fiebres inflamatorias, diarrea, hemorragia intestinal, neuralgia, parálisis, limitus y angina. Uso externo: herpes, condiciones del cuero cabelludo e iritación cutánea. Sólo para uso de facullativos. Su uso en la actualidad es raro.

k I. 'Clementine', p. 146

K. I 'Ostbo Red'

Artusto denso, resistente hasta -15 °C, altura y extensión 3 m, de brotes rojos y flores rosado profundo. Este cultivar fue la primera kalima cultivada de brotes rojos. Se originó en EE. UU durante los años 40

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo ácido soleado o en sombra parcial Propagar por semillas en otoño (sólo especies); por esquejes de leña blanda en verano El minar cabezuelas muertas RECOLECT ÓN Las hojas se recogen curado las plantas florecen y se usan frescas en infusiones, tinturas y ungúentos, o se secan para hacer poivos.

ADVERTENCIA Todas las partes, incluido el néctar, son dañnas para el consumo.

KRAEMERIA (Krameriáceas)

Este género es el único de la familia de Krameriáceas, se compone de 15-25 especies de árboles, arbustos y perennes semiparasitarios, que crecen en regiones secas del sudoeste de América del Norte y del sur de América del Sur. La raíz de ratania se recoge principalmente de K. triandra, pero K. cistoidea y K. argentea también se aprovechan. Se exportan existencias de Perú, donde se recogen en la naturaleza. El cultivo de K. triandra comenzó en el siglo xix, pero ya no se observa, probablemente porque resultaba demasiado difícil. Los extractos acuosos de ratanta son rojos, al igual que los de muchas otras hierbas ricas en tanino, como Agrimonia eupatoria (véase p. 231) y Potentilla erecta (véase p. 334). Los extractos de ratanta contienen un 10-20 % de tanino condensado y también un pigmento rojo: el flobafeno (rojo de ratania). En una época, los extractos de ratania se usaban extensamente para

mejorar el color, la astringencia y suntuosidad del vino tinto, y su fuente era un secreto celosamente guardado por los comerciantes españoles y portugueses de la época colonial.

K. triandra (ratania)

Arbusto no resistente de desarrollo bajo, altura 50-90 cm, extensión 60 cm-1,2 m, de rizoma extenso rojo negruzco cuyo interior es anaranjado rojo y tallos decumbentes. Las hojas velludas, ovadas y sia pedunculo miden alrededor de 1 cm de largo y 2,5 cm de ancho, a unas flores escarlatas brillantes de pétalos puntiagudos les siguen frutos redondeados espinosos de unos 6 mm de diámetro. Crece en las laderas occidentales de los Andes en Perú a 915-2 785 m de altura.

PARTIES ETILIZADAS Raíces.

CARACTERÍSTICAS Hierba muy astringente que controla hemorragias, secreciones y diarreas, y estimula la curreción

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: diarrea, hemorragia y menstruación excesiva. Uso externo: secreciones vaginales, hemorroides, sabañones, heridas, gingivitis y faringitis.

COMERCIALES Se añade al vino de oporto para aumentar la astringencia y a preparados para la higiene bucal

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural. No resistente. Suelo arenoso o rocoso bien drenado soleado, mínimo 5-10 °C. En la actualidad parece que está especie no se cultiva.

Reconección Las raíces se recogen de plantas silvestres según la disponibilidasd y se secan para usar en extractos líquidos y tinturas



LACTUCA Lechuga (Compuestas/Asteráceas)

El látex de las especies de Lactuca contienen compuestos ligeramente narcóticos, conocidos como «lactucarium» en estado seco. Los compuestos activos aumentan durante la floración y las plantas jóvenes contienen cantidades relativamente bajas. Además de L. serriola, hoy las principales fuentes de lactucarium son L. virosa y L. canadensis. Siglos de cultivo han reducido las cantidades en la lechuga de huerto (L. sativa). El lactucarium apareció en la práctica médica como sedante en el siglo xviii. Servía para adulterar el opio (Papaver somniferum, véase p. 322) y se hizo conocido como «opio de lechuga» por sus efectos similares pero no adictivos.

L. serriola

p. 146

Partes utilizadas Planta completa, hojas, lálex. Características Hierba muy amurga, sedante, de aroma desagradable que alivia dolores, es expectorante y seda tejidos unitados.

USOS DE LA RIERBA

MEDICINALES Uso interno insommo, ansiedad neurosis, inperactividad infantil, tos seca, bronquitis, tos convulsa y dolor reumático. Combinada con Humulus lupulus (véase p. 294), Passiflora incarnuta (véase p. 323), Valeriana officinalis (véase p. 367), Scutellaria lateriflora (véase p. 351) y Cypripedium parviflorum (véase p. 271) para el insomnio Puede provocar somnolencia. En exceso provoca intranquitidad.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente Suelo aicalino bien drenado a seco soleado. Propagar por semilias en otoño. Recollección El látex se extrae de las hojas y los tallos de las plantas en flor en verano y se seca para usar en forma de lactucarium y en infusiones, extractos, tabletas y unturas.

Lamium Ortiga muerta (Labiadas/Lamiáceas)

L. album ha sido utilizada para problemas ginecológicos y obstétricos desde al menos a época medieval; hasta ahora no se ha llevado a cabo una investigación actualizada.

L. album (ortiga muerta blanca)

p 146

Partes utilizadas Planta completa, flores.

Características Hierba ligeramente amarga, astringente y descon gestionante que controla hemorragias y reduce inflamaciones.

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Las flores proporcionan un té de hierbas

MEDICINALES Uso interno: problemas meustriales, hemorragias posparto, secreción vaginal y prosialitis. Uso externo como lavado para secreciones vaginales. Se combras bien con Acuilea mittejolium (véase



p. 227) para secreción vaginal, con Vinca major (véase p. 369) o Geraniam maculatum (véase p. 288) para menstruación. excesiva, y con Hydrangea arborescens véase p. 294), Elymus repens (véase p. 277) o Zea mays (véase p. 372) para problemas de la próstata. L. a. 'Friday', p. 146.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARRO LO Por cult vo (L. album). Ornamental. (L. a 'Friday') Resistente. Suelo húmedo bren drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por semi, as en otoño o primavera (sólo especies), por d visión en otoño o a princ pios de primavenipor esquejos de vástagos no floridos en vorano Recolección. Se cortan plantas enteras floridas o se ret ran las flores de manera individual, ambas se secan para usar en infusiones y tintoras.

LARIX Alerce

Pináceas)

El alerce americano (L. laricina) tiene un menor uso medicinal que el europeo (L. decidua). Se solfa utilizar la corteza para tratar el reumatismo, la ictericia, las dolencias cutáneas y como cataplasma para heridas. Los nativos de América del Norte solían recoger la resina y mascarla como goma, lo que también aliviaba la indigestión

L. decidua, sin. L. europaea (alerce europeo)

Partes l'Tilizadas Corteza, renna, CARACTERÍSTICAS Hierba amarga astringente de aroma a frementina. Aivin la congestión bronquial, es durética y estimula la cicatrización USOS DE LA HURHA

MEDICINALES Uso interno tronquitts e inflamación de las vlas urmarias (corteza); temas diamea, falta de menstruación y come antidote al envenenamiento nor fósforo cresina). No semministra a pacientes conarlencias renaies. Uso externo, tendas infectadas (corteza) y tendas y problemas cutáneos (resina). VAR ANITA

L d. 'Pendula', p. 147.



DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARRO LO Ornamental Resistente, Suelo húmedo bien orenado soceado en situación abierta. Propagar por semillas en primavera, por esquejes de extremos en verano. Eliminar ramas inferiores de ejemplares especiales para obtener un tronco limpio. Para conservar un vástago principal único, eliminar los secundarios. Los alerces pueden sufrir daños por roya o hongos de miel.

Recorección. La cortexa se arranca a finales de primavera y se seca para usar en decoco ones, polvos y finturas. La resina se extrae en otoño.

Laurus Laurel

(Lauráceas)

Las hojas grandes y quebradizas del laurel (L. nobilis) son un ingrediente importante de los platos dulces y picantes de la cocina europea. L. nobilis tiene un uso medicinal reducido, aunque durante mucho tiempo fue considerado un antiséptico poderoso. El ron de laurel, «Bay rum», un líquido aromático usado en tónicos capilares, cosméticos y remedios, no contiene hojas de laurel; se elabora destilando las hojas de Pimenta acris en ron.

L. camphora. Véase Cinnamomum camphora.

L. nobilis (laurel)

PARTES UTILIZADAS HOJUS, acerte CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y estimulante que mejora la digestión y es un antiseptico local USOS DE LA IDERBA CULINARIOS Las hojas son un ingrediente importante del bouquet garni y se suelen añadir a sopas.

salsas, guisos y postres. MEDICHALES Uso interno indigestión, falta de apetito. cólicos y gases. Uso externo: caspa, reumatismo, esguinces, contusiones, úlceras atónicas y sama. COMERCIALES Las hojas sirven para envolver higos secos y regaliz con el fin de alejar gorgojos. El aceite esencial. aromatiza condimentos comerciales, productos cárnicos y

VARIANTES

L. a. 'Angustifolia', p. 147 L. s. 'Auren', p. 147

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental, Resistente a heladas, Suelo bien drenado soleado o en sombra paecial, protegido de heladas y vientos fríos en zonas de inviernos severos. Propagar por semillas en otoño (sóloespecies); por esquejes semimaduros o chupones en verano; por acodo en otoño. Recortar para dar forma en verano, eliminando chupones de los vástagos principales y las plantas esculturales decorativas cuando aparezcan. Propenso a los insectos de escamas. RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en verano y se secan enteras o en rama para infusiones, polvos y la destriación de aceite. Las hojas secas pierden el sabor después de un año

LAVANDULA Espliego (Labiadas/Lamiáceas)

Los espliegos más importantes de uso medicinal son L. angustifolia y L. latifolia Ambas son ricas en aceites esenciales, pero sus compuestos varían: L. angustifolia produce un aceite de aroma exquisito: L. latifolia produce el aceite de espiga de espliego picante y alcanforado, usado sobre todo en productos de limpieza, para repeler insectos y curar quemaduras. Es raro ver L. latifolia como planta de jardín, pero en

España se cultiva por el aceite. La industria de la perfumería suele preferir híbridos como L. x intermedia (cruces de L. angustifolia y L. latifolia), pero no son recomendables para un uso medicinal. En épocas antiguas, los gnegos, romanos y árabes usaban mucha L. stoechas como hierba antiséptica y de tocador.

L. x allardii

p 148

PARTES UTILIZADAS Flores, aceite

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de intenso aroma alcanforado

USOS DE LA HERBA

Anomáticos Las flores se secan para popurrís y otros artículos perfumados

COMERCIALES En África del Sur se destila aceite de las flores para la industria de perfumería

L. angustifolia, sm. L. officinalis. parcialmente L. spica, parcialmente L. vera (espliego)

PARTES LITILIZADAS Flores, aceite CARACTERÍSTICAS Hierba aromática y tónica de aroma dulce Relaja espasmos, beneficia la digestión, estimula la circulación periférica y el útero, reduce la fiebre, tiene efectos antidepressvos y es antiséptica Usos de la hierba CULNARIOS Las flores frescas

se enstalizan o se añaden a mermeladas, helados y vinagres Anomáticos Las flores secas se usan en popurrís MEDICINALES Uso interno, indigestión, depresión,

ansiedad, agotamiento, irritabilidad, dolores de cabeza por tensión, migrañas y dolencias bronquiales (incluyendo tuberculos(s). Uso externo quemaduras. insolación, reumatismo, dolor muscular, neuralgia problemas cutáneos, herpes, pieaduras de insectos y serpientes, piojos, mal aliento, secreción vaginal y fisura anal. Se combina bien con Rosmarinus. officinalis (véase p. 343) para depresiones y dolores de cabeza por tensión, con Verbena officinalis (veuse p. 368) para migrañas y tensión nerviosa, y con Edipendula almaria (véase p. 283) y Cimicifuga racemosa (véase p. 261) para reumatismo. Se añade a baños para pacientes que sufren debilidad, tensión nerviosa e insorinio

COMERCIALES El aceite se usa en perfumería y articu os de tocador VARIANTES

L. a. 'Folgate', p. 14x L. g. 'Hidcote', p. 148

L. a. 'Hidcote Pink' p 148 L. a. 'Imperial Gem' p 148 L. a 'Miss Katherine', p. 148

L. a. 'Munstend', p. 148

L. a. 'Nana Alba', sm. L. a. 'Alba Nana', p. 148.

L. a 'Rosea', p. 148

L. a 'Royal Purple', p [48]

L. dentata

p. 149

PARTES CTILIZADAS Flores.

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma parecido as

USOS DE LA FOERBA

AROMÁTICOS Cultivada sobre todo como aromatica ornamental, pero las cabezue as pueden securse para

L. d. var candicans, sin, L. d 'Silver Form' p. 149

L. x intermedia

p. 149

PARTES L'HLIZA DAS Flores

Características Hierba aromática de aroma a espliego ageramente alcanforado.

CUDNARIOS Las flores frescas se cristalizan o se añaden a mermeladas y vinagres

AROMÁTICOS Las flores secas se incluyen en almohadas de hierbas y populirís

COMERCIALES El acerte esencial se usa en perfumería. artículos de toendor y de limpieza.

VARIANTES.

L x i 'Dutch Group', p. 149.

L xi. 'Grappenhall', p 149

L. x r 'Grosso', p. 149.

L x i "Provence", p .149

L. x : 'Seal', p. 149.

L x i "Twickle Purple", p. 149



L. lanata

PARTES LITEIZADAS Flores.

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática con aroma a bálsamo y espliego.

USON DE LA HIERBA

AROMATICOS Cultivado principalmente como hierba aromática, pero las cabezuelas se pueden secar para

L. multifida (alhucemilla)

p. 149

PARTES UTILIZADAS Flores,

CARACTERISTICAS Hierba aromática

USOS DE LA HIERBA

AROMÁTICOS Al igual que los de L. lanata.

L. pinnata

p 149

PARTES JTI JZAGAS Flores CARACTERÍSTICAS Hierba aromática.

USON OF LA HIERBA

Aromáticos Al igual que los de L. tanata.

L. 'Sawyers'

p. 149

PAR ES UTILIZADAS Flores

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma balsámico. L SOS DE LA HIERBA

Asomáticos Las flores se secan para popurrís y otros artica los aromáticos.

L. stoechas (cantueso)

p. 149

PARTES UTILIZADAS Flores.

CARACTERÍSTICAS Hierba antiséptica y aromática de aroma balsámico. Buena para la digestión, relaja espasmos, estimula la cicatrización, repele insectos, tiene efectos sedantes suuves sobre el sistema nervioso y estimula la circulación periférica.

USOS DE LA HIERBA

Aromáticos Las flores secas se añaden a popurrís y sagattos de hiso.

MEDICINALES Uso interno en Europa del Sur para aliviar nauseas. Uso externo, como repelente de insectos, antiséptico y relajante

VIRAL 4

L. s [leucantha, p. 149

L. s subesp pedunculata, p. 149

L. viridis

p. 149

PARTES . TILIZADAS Flores

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de perfume alimonado.

USOS DE LA RIERRA

AROMÁTICOS Sobre todo cultivada como planta aromática inusual para jardines y contedores, pero las cabezuelas pueden secarse para popurrís

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental (L. x intermedia, cultivo). Resistente (L. x allardii, L. dentata y cultivares), L. lanata, semuresistente, L. multifida, L. pinnata. no resistente, L. stoechas y cultivares, L. viridis resistente a heladas. Suelo bien drenado neutro a alcalino soleado y en situación abierta. L. lanata y L. dentata pueden resistir a 5 °C en condiciones muy protegidas y bien drenadas; L. lanata es muy susceptible al riego excesivo. L. multifida y L. lanata requieren condiciones libres de heladas. Propagar por semillas en otoño (sólo especies, subespecies y variantes); por esquejes semimaduros en verano Recortar setos y ejemplares en primavera para estimular frondosidad. Eliminar cabezuclas y podar ligeramente después de la floración. Las plantas pueden sufrir daños por heladas, moho gris, escamas, manchas en las hojas y hongo de miel. Los espliegos se vuelven leñosos con la edad y es mejor reemplazarlos cada 3-4 años. RECOLECCIÓN Las flores de L. angustifolia y

L. x intermedia se recogen cuando comienzan a abrirse y se usan frescas o destiladas para extraer aceite o (sólo L. angustifolia) se secan para usar en infusiones, alcoholes y tinturas. Las cabezuelas y las flores de otros espliegos se recogen al abrir y se

LAWSONIA Henna

(Litráceas)

A pesar de sus aplicaciones medicinales, la henna se usa sobre todo como planta productora de tinte. L. inermis ha sido un colorante rojo anaranjado importante para cabellos, piel y uñas en Oriente Próximo desde épocas remotas; fue introducida en Europa en el siglo XIX y se convirtió en un ingrediente importante de tintes y acondicionadores capilares.

L. inermis, sin. L. alba (henna)

p. 150

PARTES UTILIZADAS Hojas, flores, aceite CARACTERÍSTICAS Hierba axtringente de aroma parecido al té que controla hemorragias y es antibactenana. La medicina ayurvedica la considera un alterante y un tónico Berviose

USOS DE LA HIERBA

AROMATICOS El aceite de aroma a blas se usa en perfumería.

MEDICINALES Uso interno: disenteria amebiana, Uso externo: enfermedades cutáneas (incluida la lepra). heridas, ülceras y herpes

COMERCIALES Usada para teñir cabellos, cutis y manos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente Suelo arenoso bien drenado soleado, mínimo 10 °C. Propagar por semilias en primavera, por esquejes de leña blanda en primavera, por esquejes de leña dura en invierno. Eliminar leña muerta y recortar para dar forma a finales de primavera.

Recolección Durante la estación de desarrollo se recogen vástagos jóvenes hojosos y se secan para usar en polvo. Las flores se recogen de madrugada y se destilan para extraer aceite.

LEDUM

(Encaceas)

Ledum contiene sustancias similares a las halladas en la relacionada Arctostuphylos uva-ursi (véase p. 241). Es supuestamente narcótica, provocando un «delirio extraño» tomada en exceso. También se dice que ahuyenta plagas de insectos y sabandijas y se solía introducir entre las ropas y en almacenes de forraje. L. palustre tiene características narcóticas similares.

L. groenlandicum, sin. L. latifolium

Partes utilizadas Hojas, vástagos

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga astringente de aroma alcanforado. Tiene efectos expectorantes, diuréncos e insecticidas.

USOS DE LA FIERBA

MEDICINALES Uso internu: congestión bronquial y diarrea. Uso externo: caspo, surna e arr tación cutánea. COMERCIALES La tintura se usa contra mosquitos, chinches, piojos, pulgas y larvas de escarabajos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Revisiente Suelo ácido húmedo a mogado en sombra parcial o soleado Propagar por semillas en otoño; por esquejes semimaduros en verano. Eliminar cabezuelas muertas Recolectión Las hojas y los vástagos se recogen a finales de verano y se secan para infusiones y tinturas.

LEONORUS Cardíaca (Labiadas/Laminadas)

L. cardiaca se recetaba en la Grecia antigua para ansiedad en embarazadas. La investigación ha demostrado que es un calmante cardíaco eficaz y reduce el riesgo de trombosis. Se cree que todas las especies tienen propiedades similares. La primera referencia a L. sibiricus es del año 106 d.C.

L. cardiaca (cardiaca)

PARTES UTILIZADAS Planta completa. CARACTERÍSTICAS Hierba muy amarga diurética que actúa como estimulante circulatorio y uterino, reduce la presión sunguinea y relaja espasmos. Es sedante y tónica para los nervios y tiene efectos antibacterianos y antimicósicos. USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno Bolena is cardinaeas an especial palpi aciones, y problemas associados a la menstruación, partos y menopausia, en especial de origen nervioso. No se administra a embarazadas

L. sibiricus, sin. L. heterophyllus

PARTES UTILIZADAS Planta completa, semi las CARACTERÍSTICAS Hierba amarga diurética que estimu a la circulación y el útero, reduce la presión sanguínea, regula la menstruación y purifica toxinas

p. 150

También es eficaz contra infecciones bacterianas y micósicas. Las semillas son ligeramente dulces y tienen efectos similares, pero son menos eficaces como diuréuco y desintoxicante

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: problemas oculares relacionados con el meridiano hepático (semillas), menstruación do orosa y excesiva, hemorragia posparto ipianta completa, semillas), edema, dolencias y cálculos renales, eczema y abscesos (planta completa). No se acministra a embaruzadas

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cuitivo Resistente Suelo húmedo
bien drenado soleado o en sombra parcial Propagar

por semilias en primavera, por división en primavea u otoño (L. cardiaca).

RECOLECCIÓN Las plantas se cortan al florecer pero antes de que germinen, y se secan para infusiones, extractos líquidos y tinturas (L. cardiaca), o en decocciones, pfldaras, polvos y cataplasmas (L. sibiricus). Las semillas (L. sibiricus) se recogen maduras en otoño secando la planta completa, trillando y tamizando para retirar las semillas.

LEPTANDRA

L. virginica. Véase Veronicastrum

LEVISTICUM Levístico

«Umbeliferas/Apiáceas)

L. officinale tiene un sabor interesante, parecido al apio y al extracto de levadura. Como medicina se parece a la china Angelica polymorpha var. sinensis (véase p. 238), por la que a veces ha sido reemplazada.

L. officinale, sin. Ligusticum levisticum (levístico)

Partis ett izapas. Hojas, tallos, rafces, semillas, aceite



CARACTERÍSTICAS H erbu agridulce, sedante, aromática y picante, buena para la digestión, que relaja espasmos, aumenta la sudoración y actúa como diurético y expectorante Es eficaz contra muchos organismos patógenos

p. 150

CULINARIOS Los vástagos jóvenes se blanquean y se consumen como verdura. Los taclos se caramelizan como la angélica, sas semillas se añaden al pan y las galletas de queso. Las hojas se añaden a sopas, guisos, ensaladas y patos picantes

AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumería.

MEDICINALES Uso interno; indigestión, cólico, gases, falta
de apetitio, cálculos renales, cistitis, menstruación
delorosa y parto lento. Uso externo: dolores de garganta y
áceras aftosas

Comerciales El aceite se usa como aromatizante de numentos elaborados y beb das alcehólicas

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamenta. Resistente Suelo rico,
profundo, húmedo soleado o en sombra parcial
Propagar por sem lías en otoño; por división en
primavera. Las hajas pueden sufrir daños por laryas
atadradoras.

RECOLECCIÓN Las hojas se recogen antes de la florac ón y se desulan para extruer aceste o se secan para infusiones. Los tallos se cortan en primavera, ▶ cuando son hemos y suculentos. Las raíces se recogen en el tercer año y se usan frescas o secas para decocciones, extractos líquidos, tinturas y destilación de aceite, las semillas se recogen maduras y se secan para decocciones.

LIATRIS Liátride

(Compuestas/Asteráceas)

Varias de estas plantas tienen un uso local en América del Norte: L. squarrosa y L. scariosa son intercambiables con L. spicata como diuréticos y proporcionan cataplasmas para picaduras de serpientes; decocciones de de L. punctata se usan para aliviar los picores cutáneos y L. chapmannii contiene liatrina, que tiene propiedades anticancerígenas. Se sabe que estas plantas contienen cumarinas, que fueron prohibidas como aromatizantes en EE. UU. en los años cincuenta porque pueden provocar daños hepáticos y reducen la coagulación sanguínea. La relacionada Trilisa odoratissima es especialmente rica en cumarinas, que se cristalizan sobre las hojas en forma de lengua.

L. spicata (liátride)

p. 151

PARTIS UTITIZADAS Hojas, raices
CARACTERISTA AV Hierba amarga, aromática,
tónica y astringente, de efectos antibacterianos
y diaréticos.

USOS DE LA HIERDA

Aromáticos Las hojas y raíces se añaden a popurrís.

MEDICINALES Uso interno: enfermedades renales y gonorrea. Uso externo: garganta irritada

COMERCIALES Las hojas y raíces se añaden a mezclas herbales repelentes de insectos. Vagrante

pueden ser atacados por babosas.

L. s. 'Alba', p. 151.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo húmedo a mojado en situación soleada y abierta. Propagar por semillas en primavera o a principios de verano (especies), por división en primavera. Los vástagos

RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en verano y las raíces en otoño, se usas frescas en jarabes o secas en decocciones.

LIGUSTICUM Ligústico alpino (Umbelíferas/Apiáceas)

Diversas especies diferentes de Ligusticum tienen usos medicinales. Contienen aceites volátiles y fijos y un alcaloide muy amargo, se ha demostrado que éste aumenta el flujo sanguíneo a las arterias coronarias y el cerebro. El remedio chino chuan-xiong es una mezcla de diversas hierbas, las principales son L. sinense y Carthamus tinctorius (véase p. 255). L. canbyi es utilizado por los pueblos flathead de América del Norte para resfriados, y L. porteri era una hierba importante entre las tribus de las

Montañas Rocosas. Los herboristas chinos, occidentales y ayurvédicos han adoptado esta última como superior a *L. sinense*.

L. levisticum. Véase Levisticum officinale.

L. porteri

Perenne alta, resistente hasta 15 °C, altura 45 90 cm, extensión 60 cm, de hojas delgadas compuestas verde oscuras divididas en segmentos y umbelas aplanadas de pequeñas flores blancas. Crece en praderas altas y barrancos a 2,400-3 600 m de altura en las Montañas Rocosas

Partes utilizadas Raíces, sem llas, aceite, Caracteristicas Hierba amarga, alcanforada y calorífera que estimula la circulación, los rifiones y el útero, mejora la digestión, alivia espasmos, es expectorante y aumenta la sudoración.

L'SOS DE LA HERBA

MEDICINALES Uso interno, fiebres eruptivas, infecciones bronquiales, dolencias digestivas, dolor de muelas, menstruación dolorosa y placenta retenida.

L. scoticum

p. [5]

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos, semilas

CARACTERISTICAS Hierba aromática diarética que mejora
la digestión y estimula la circulación y el útero.

Usos de la hierba

Cuanantos Las hojas y talios jóvenes tienen un sabor picante similar al apio, se consumen crudas o cocidas y se afiaden a sopas y ensaladas.

MEDICINALES Antaño usada para tratar problemas digestivos, uterinos y reumatismo

COMERCIALES Las semillas se muelen como condimento y sirven para incjorar el sabor de los remedios.

L. sinense

Perenne, resistente a -15 °C, altura 1 m, extensión 45-60 cm, de tallo acanalado y hojas compuestas dentadas de 15 cm de largo y 10-15 cm de ancho, cuyo contorno es delto-ovado. En verano aparecen umbeias de diminutas flores blancas, seguidas de frutos acanalados oblongos de unos 2 mm de largo. Nat vas de la cuenca del río Amarillo y de Mongol, a Exterior, China

PARTES UTILIZADAS Raices

CARACTERÍSTICAS Hierbo aromática, sedante antibacteriana que estimula la circulación, reduce la presión sanguínea alivía dolores y provoca contracciones del útero USOS DE LA HERBA

MEDICINALES Uso interno, problemas menstruales, hemorragias posparto, enfermedades coronarias, mala circulación, dolores de cabeza (en especial los provocados por conmoción) y do ores provocados por resfriados

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Cultivo. Resistente Suelo bien drenado a seco soleado. L. sinense tolera condiciones húmedas. Propagar por semillas en primavera; por división en otoño.

RECOLECCIÓN Las hojas y tallos (L. scoticum) se

RECOLECCIÓN Las hojas y tallos (L. scoticum) se cortan en primavera y se consumen como verdura y en cualquier momento como condimento. Las raíces se recogen en otoño y se usan frescas o secas para extraer aceite (L. porteri), en decocciones y inturas. Las semillas se recogen maduras y se trituran (L. scoticum), o se destilan por aceite (L. porteri) Las raíces se recogen en otoño y se secan para decocciones (L. smense)

LIGUSTRUM Alheña

La primera referencia de L. lucidum aparece en la medicina tradicional china en un texto que probablemente fue redactado antes del año 1000 d.C. En años recientes, su uso para evitar la pérdida de médula ósea en pacientes sometidos a qu.mioterapia ha aumentado. Investigaciones chinas también han demostrado que tiene buenos resultados en el tratamiento de infecciones de las vías respiratorias, nipertensión, Parkinson y hepatitis.

L. lucidum

Partes italizadas Frutos
(nu chen ci)
Características Hierba
amarga un tanto dulce, que
actúa como tónico renal y
hepático. Tiene efectos
Jiaréticos, anitumorales,
anitumorales,
anituricos,
Usos de la Herba

MEDICINALES Uso interno: dolencias asociadas a faita de energía hepática y renal, como los problemas menopáusicos (en especial la menopausia prematura), visión borrosa, cataratas, tinnitus, encanecimiento capi ar, dolores reumáticos, palpitaciones, dolor de espandia e insomnio, VARANTE

L. I. 'Excelsum Superbum', p. 151.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente a heladas. Sucho bien drenado soleado o sombreado. Propagar por esquejes semimaduros en verano; por semillas maduras en invierno (sólo especies). Las hojas pueden sufrir manchas de moho, RECOLECCIÓN Los frutos se recogen maduros y se secan, luego sueten mezciarse con miel y hervirse antes de volver a secarse para decocciones, poivos y pfidoras.

ADVERTENCIA Dañino para el consumo

LILIUM Azucena

Diversas azucenas tienen bulbos comestibles y son hortalizas importantes en algunas regiones de China y Japón (donde se las cultiva con este fin) y entre los nativos de América del Norte.

L. candidum trene una larga historia de uso medicinal: Plinio la registró como una cura para dolencias de los pies y problemas cutáneos. En la actualidad su uso es raro a causa de la escasez. Varias especies chinas, incluyendo



L. concolor, se usan en medicina tradicional para dolencias bronquiales.

L. candidum

p. 151

PARTES UTILIZADAS Bulbos, flores.

CARACTERÍSTICAS Hierba astringente mucilaginosa que alivia y cicatriza tejidos dañados o irritados.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso externo: quemaduras, abscesos, labios o piel agrietados, sabañones, úlceras y alopecia.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Omamental Resistente Suelo alcalino bien drenado soleado, con el bulbo justo debajo de la superficie Propagar por semillas en otoño o primavera; por dientes en verano, por acodos a finales de verano. Propensa a infección por Botrytis.
L. candidum se resiente ante el movimiento.
Recolección Los bulbos se recogen a finales de verano y las flores se recogen al abrirse, se usan frescas para zumos, ungüentos y tunturas o se pueden congelar para un uso posterior.

LINARIA

P 151

(Escrofulariáceas)

El uso medicinal de L. vulgaris tiene una larga historia y antaño fue muy valorada como diurético para edemas. Hoy rara vez se usa, pero no cabe duda que merece ser investigada.

Linaria vulgaris (linaria)

p. 152



Partes UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, acre y astringente que purifica toxinas de los tejidos; es diurêtica y laxante.
Actúa sobre todo en el hígado
USOS DE LA HIFRBA
MEDICINALES USO interno:
enfermedades cutáneas, enteritis, hepatitis, dolencias vesiculares y edema. No se administra a embarazadas Uso externo:

erupciones cultáneas, hemorroides, llagas y úlceras malignas. Solo con prescripción facultativa, ya que la dosis es crítica.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo neutral a
alcalino bien drenado soleado o en sombra parcial.
Propagar por semillas en otoño o primavera; por
división en otoño o primavera. Autogermina con

RECOLECTIÓN Las plantas se cortan al florecer y se secan para infusiones.

LINDERA

(Lauráceas)

L. benzon fue importante para los colonos primitivos de América del Norte como fuente de medicinas, condimentos y bebidas. En EE. UU., los frutos en polvo fueron un buen sustituto para Pimenta dioica (véase p. 328) durante el período revolucionario del siglo XVIII, y las hojas se convertían en un té aceptable. L. glauca es una de las varias

especies orientales utilizadas en la elaboración de inciensos, y *L. strychnifolia* es un remedio calorífero de la medicina china para dolores menstruales, enfriamientos estomacales e incontinencia urinaria.

L. benzoin

b 2

Partes utilizadas Hojas, ramitas, semillas, frutos. Características Hierba aromática, calorífera y tónica que mejora la circulación, aumenta la sudoración y expulsa lombrices intestinales Usos de la Riegna.

CULINARIOS Para condimentar alimentos y bebidas MEDICINALES Uso interno antes util zado como remedio casero para resfriados, disentería y parásitos intestinales

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo húmedo,
ácido (pH 4,5-6) en sumbra parcial. Propagar por
semillas en otoño; por esquejes de leña blanda en verano
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante la estación
de desarrollo, las ramitas en primavera, la corteza
según necesidad y las bayas en otoño, todas se usan

frescas o secas en decocciones e infusiones

LINUM Lino

(Lináceas)

Aunque está clasificado como especie, es probable que L. usitatissimum sea una planta cultivada, derivada de L. bienne. Han evolucionado dos tipos diferentes de L. usitatissimum: el lino, que es más alto y tiene menos ramas y flores, y produce fibras, y la linaza, más pequeña, florifera y fructifera, que en la actualidad se cultiva por el aceite y como forraje. Las semillas contienen un 40-60 % de un aceite fijo, conocido como aceite de linaza, compuesto fundamentalmente por ácidos linoleicos y linolénicos. En común con muchos miembros de las familias de Lináceas, Rosáceas y Caprifoliáceas, también contienen glicósidos cianógenos, o ácido prúsico. En pequeñas cantidades, estos compuestos mejoran la digestión y estimulan la respiración, pero en dosis excesivas provocan fallos respiratorios y muerte. No hay indicios de que las dosis recomendadas de L. usitatissimum sean una amenaza, La relacionada L. catharticum se describe como laxante y antirreumática, pero rara vez se usa.

L. ussitatissimum (lino)

Partes UTILIZADAS Planta completa, tallos, semillas, aceite. Características Hierba dulce

mucitaginosa que es laxante y expectorante, alivia tejidos irritados y dolores, y controla la tos.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: como laxante en bulto para estreñimiento crón.co y diverticantis (semilias trituradas mezcladas con cereales de desayuno y mucho líquido), gastritis, faringitis (semilas maceradas), dolencias bronquiales crónicas, tos y garganta irritada; como suplemento diotético para eczema, problemas meastriales, endurecimiento de las

04

arterias y artritis reumatoide (aceite). Uso externobronquitis, pleuresía, garganta irritada, quemaduras, abrasaduras, abscesos y úlceras. Las semillas trituradas se combinan con Sinapis alba (véase p. 353) en forma de cataplasma para dolencias del pecho, y con miel y limón como remedio para la tos

COMERCIALES Las fibras producen lino con las que se hacen tej dos. Las semi las se trituran para extraer aceite, usado en alimentos y como forraje, también en pinturas y en a fabricación de entablados. Los residuos de semillas se convierten en alimento animal

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Disarrotto Por cult vo. Resistente, Suelo arenoso men drenado a seco soleado. Propagar por semillas en primavera cuando las plantas están por florecer. No le agrada ser trasplantada

Recollectión. Las plantas se cortan maduras para extraer fibras. Las semillas se recogen maduras, se a macenan enterus o se trituran para extraer acerte.

LIPPIA

(Labiadas/Verbenáceas)

El follaje aromático de varias lippias diferentes tiene usos medicinales; también para condimentar alimentos y tés. L. dulcis (cedrón) es un expectorante con un agradable aroma alcanforado. L. graveolens y L. palmeri nene hojas con aroma a orégano, que se exporta desde México como orégano seco. L. alba tiene un aroma similar a Cymbopogon citratus (véase p. 270), y L. micromera, oriunda de las Ántillas, sirve como sustituto del tomillo. L. adoensis, una especie africana, y L. pseudo thea sirven para hacer té

L. citriodora, Vease Aloysia triphylla.

L. graveolens

p. 152

PARTES UTILIZADAS HOJAS CARACTERÍSTICAS Hierba aromática con aroma a orégano USOS DE LA FIERBA

CULINARIOB Fuerte del orégano seco comercial, usado para aromatizar mariscos, quesos y platos compuestos por iomates, berenjenas y calabacines (en especial en la cocina italiana).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo ligero, arenoso, bien drenado y soleado, mínimo 5-10 °C Propagar por semilias en primavera, por esquejes de eña blanda en primavera y a principios de verano-Podar y eliminar eña muerta a finales de invierno-Las plantas a cubierto pueden ser atacadas por arañas rojas, moscas biunças y áfidos.

Recolección. Las hojas se recogen en primavera y verano, y se secan para usos culinarios

LIQUIDAMBAR Liquidambar (Hamamelidáceas)

Los nativos de América del Norte dieron un uso amplio a L. styraciflua como cicatrizante; los colonos lo usaban para dolencias cutáneas. Le orientalis apareció en la medicina china en

 h. 500 d.C. También se emplea L. formosana, un analgésico antirreumático y hierba para heridas, así como L. taiwaniana, cuyos frutos sirven para estimular la circulación y tratar irregularidades menstruales, dolor en las articulaciones y alergias. La goma obtenida de estas especies es un bálsamo pringoso cuyo aroma se asemeja a la canela o al iacinto.

L. orientalis

p. 152



PARTES L'TILIZADAS Bálsamo (su he atang). CARACTERISTICAS Hierba aromática estimulante que es antiséptica y antiinflamatoria. tiene efectos expectorantes y estimula la cseatrización

MEDICINALES Uso interno infartos, convulsiones infantiles, coma, enfermedades cardíacas y praritus. Uso externo, mezclado con acerte de oliva para sarna. (Las hojas, frutos y raíces también tienen usos similares en la medicina tradicional)

L. styraciflua (árbol del estoraque, ocozol)

p. 152

PARTES UTILIZADAS Bálsamo CARACTERISTICAS Hierba aromática estimulante de efectos antisépticos. expectorantes y antiinflamatorios. USOS DE LA HIERBA **AROMÁTICOS** Usado en perfumería, en especial en perfumes ajazminados MEDICINALES Uso interno: garganta irntada, tos. resfriados, asma, bronguitis, cistitis y secreción vaginal. Uso externo

llagas, hemorroides, tiña, sama y congelacion Ingrediente de un preparado basado en el benjul (Styrza benzoin, véase p. 357) que alivia resfriados y problemas

COMERCIALES Usado como aromatizante comercial para alimentos y tabacos.

VARIANTES. L. s. 'Aurea', sin. L. s. 'Variegata', p. 153. L.s. 'Worplesdon', p. 153

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente, Suelo rico. profundo, húmedo, neutro a ligeramente ácido, bien drenado, soleado o en sombra parcial Propagar por semillas en otoño; por esquejes de leña blanda en verano. Eliminar ramas más colocadas en otoño. RECOLECCIÓN El bálsamo se recoge como exudación natural o desde cortes en la corteza, y se convierte

en jarabes y tinturas. También se extrae de la corteza después de azotar los árboles para aumentar

LIRIOSMA

L. ovata, Véase Dulacia inopiflora.

LITHOSPERMUM (Especie de borraja)

(Boragináceas)

Se sabe poco de la química de este género, pero la eficacia de diversas especies como anticonceptivo y depurador de condiciones cutáneas aseguran una mayor investigación. L. erythrorhizon tiene una larga historia en medicina china. L. ruderale (sanguinaria) era una de las diversas especies utilizadas por los nativos de América del Norte: los algonquinos, como tinte y pintura corporal; los shoshones, como anticonceptivo que provocaba esterilidad permanente después de seis meses.

L. erythrorhizon, sin. L. officinale subesp. erythrorhizon

PARTES UTILIZADAS Planta completa (zi cao) CARACTERISTICAS Hierba dulce cicatrizante que reduce la fiebre y purifica toxinas. Estimula el hígado, corazón y circulación, tiene efectos anticonceptivos y anticancerígenos.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno cond ciones cutáneas irritantes, sarampión, escarlatina, forunculos, carbúnculos, hepatitis y cáncer de piel. Uso externo: eczema, escaldaduras, quemaduras, absceos, erupción por zumaque venenoso, secreción vaginal y herpes. COMERCIALES Se añade a cremas para cuidados

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo Resistente Suelo biendrenado neutro a alcalino soleado o en sombra pare al Propagar por semillas en otoño; por división en otoño, RECOLECCIÓN Se cortan plantas enteras en flor y las raíces se recogen en otoño; todas las partes se secan para decocciones

Lobelia Lobelia

(Campanuláceas)

Algunas lobelias contienen alcaloides de piperidina, en especial la lobelina, que estimula la respiración y provoca vómitos. Incluyen la ornamental L. cardinalis; L. tupa (tupa), que sirve para curar el dolor de muelas y que las tribus de Chile fuman como narcótico, y L. siphilitica, que se usa junto a Podophyllum peltatum (véase p. 332) como remedio para enfermedades venéreas. L. inflata fue utilizada por los nativos de América del Norte para dolencias bronquiales.

L. chinensis, sin. L. radicans

p. 153

PARTES UTILIZADAS Planta completa (ban bian lian) CARACTERISTICAS Hierba acre antimicósica que és diurêtica, reduce inflamaciones y fiebres, contrae los tejidos y

purfica toxinas. Actúa sobre todo en el hígado y los riñones.

L'SOS DE LA RIERBA

MEDICINALES Uso interno, disentería, gastroententis, cirrosis, edema, ictericia, equistomiasis, cáncer de estómago, eczema y picaduras de serpiente. En exceso provoca náuseas, vómitos, embotamiento y fallo respiratorio. Sólo para uso de facultativos.

L. inflata (matacaballos)

p 153

Partes stilizadas Planta completa.

Características Hierba acre emética que estimula la respiración, aumentu la sudoración, reduce inflamaciones y es expectorante.

Lsos de la hierba.

MEDICINALES Uso interno: asma bronquitis, tos convulsa y pieuresía. En exceso provoca náuseas, vómitos, embotamiento y fallo respiratorio. No se administra a embarazadas o cardíacos. Uso externo pleuresía, reumatismo, luxación del antebrazo, heridas en el cuello provocadas por tensión repentina, forúnculos y úlceras. Sólo para uso de facultativos. Advertencia En algunos países, esta hierba y sus alcalordes están sujetos a restricciones legules. COMERCIALES Ingrediente importante de productos para dejar de fumar (imitando los efectos de la meotina) y jarabes para la tos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARRO LO POR CUA! VO. NO resistente
(L. chinensis) Resistente (L. inflata). Suelo rico, húmedo soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en en otodo o primavera.

RECOLECCIÓN Se cortan plantas completas en flor (L. inflata cuando los frutos están maduros); se usan frescas o secas en decocciones (L. chinensis), infusiones, extractos líquidos y tinturas.

ADVERTENCIA Dañino para el consumo. Irritante y alergénico cutáneo.

LONICERA Madreselva (Caprifoliáceas)

L. caprifolium (madreselva perfoliada) y
L. periclymenum (madreselva) suelen figurar
como hierbas medicinales, pero en la
actualidad su uso es escaso. La primera tiene
efectos axantes y expectorantes; la segunda
es un expectorante, antiséptico y diurético
que provoca vómitos, pero en pequeñas dosis
es un ingrediente útil de jarabes para la tos.
L. japonica ha jugado un papel importante en
la medicina china.

L. japonica (madreselva del Japón)

p. 153

Partes utilizadas Tallos, pimpollos
Características Hierba ligeramente dulce refrescante
que es antibacteríana, diurética, reduce la fiebre, las
inflamaciones y la pres ón sanguínea, relaja espasmos y
aumenta la sudorac óm Se la considera alterante
USOS DE LA HIERBA
MEDIGINALES USO Intérno: artiritis reumatoide aguda,

paperas, hepataus (tallos); infecciones de las vías respiratorias superiores, incluyendo neumonía y disentería (flores, tallos); fiebres elevadas, inflamaciones de la garganta, conjuntivitis, infecciones infantiles (incluyendo sarampión y escarlatina), forúnculos, articaria por ortigas, heridas infectadas, gastroenteritis, intoxicación por alimentos, infecciones de las vías arinarias, mastitis y cáncer de

mama (flores). Uso externo: inflamación cutánea, erupciones infecciosas y llagas (flores).
VARIANTE

L. j. 'Apreoreticulata', p. 153.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo (L. japonica). Ornamental
(L. j. 'Aurooreticulata'). Resistente a heladas. Suelo bien
drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por
semillas en otoño o primavera (sólo especies); por
esquejes semimaduros en verano o de leña dura a finales
de otoño, por división en primavera u otoño. Recortar o
eliminar tallos superfluos después de la floración. Los
áfidos pueden atacar hojas y flores. L. japonica es un
maleza invasiva en Australia y parte de EE. UU.
RECOLECCIÓN Los tallos se cortan en otoño e invierno y
se secan para decocciones, píldoras, cataplusmas, polvos,
inturas y extractos secos. Las flores se recogen al
amanecer antes de abrirse y se secan para decocciones.

Luffa Paste

(Cucurbitáceas)

El paste es una planta sorprendentemente útil. Las fibras de sus frutos completamente maduros han sido utilizadas en medicina china tradicional desde el siglo x d.C. Antes de la Segunda Guerra Mundial, el 60 % de la cosecha de EE. UU. servía para filtrar el aceite del agua en el interior de las calderas de los barcos. Hoy los pastes tienen usos medicinales y también como hortalizas, esponjas secas y material para cascos antichoques. En la actualidad, Japón es el productor principal. Se hierven trozos de paste para elaborar una decocción potente para uso interno o se calientan con suavidad en un recipiente sellado hasta que se reducen a carbón para un uso externo.

L. cylindrica, sin. L. aegyptica (paste) p. 154

Partes Utilizadas Frutos, fibras, semillas, aceite Características Hierba astringente calmante que controla hemorragias, estimula la cicatrización, mejora la circulación y aumenta la lactación. Actúa sobre todo en pulmones, hígado y estómago. Usos of la hierba

COUNTARIOS Los frutos jóvenes se cocinan como calabazas o se embuten. Las semillas se prensan para hacer aceste de cocina.

MEDICINALES Uso inferno, reumatismo, dolores en el pecho y la espalda, orquitis, hemorroides, hemorragias infernas y lactación insuficiente. Uso externo: sarna y forúnculos. Las libras de los frutos secos surven como esponjas abrasivas en el cuidado cutáneo para eliminar células muertas y estimular la circulación periférica.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Cultivo, No resistente, Suelo rico y arenoso soleado, mínimo 10°C, Propagar por semillas

en primavera. Eliminar ramas laterales cuando aparezcan los primeros frutos para estimular el desarrollo. Acortar desarrollos cuando sea necesario para guiar sobre una pared o espaldera. Las plantas a cubierto pueden sufirir ataques de arañas rojas, moscas blancas y áfidos.

RECOLECCIÓN Los frutos se cortan cuando miden 15 cm de largo para un uso culmario o se dejan secar en la vid, antes de pelar y enriar para eliminar la carne de las fibras. Las semillas se prensan para extraer aceite.

Lycimum Cambrón

(Solanáceas)

Según la tradición europea, el cambrón plantado cerca del hogar provoca desacuerdos entre los esposos. La corteza de las raíces y los frutos de *L. barbarum* se usan en medicina china. En común con la mayoría de los miembros de Solanáceas, la familia de las belladonas, *L. barbarum* contiene alcaloides venenosos.

L. barbarum, sin. L. chinense

p. 154

Partes utilitadas. Corteza de las raíces (di gu pi), frutos (vou al 21)

frutos (you qi zi)

CARACTERÍSTICAS Los frutos producen una decocción dulce y tónica que reduce la presión y el colesterol en sangre; actúa sobre todo en hígado y ritiones. La cortexa de las raices, amarga, refrescante y antibacteriana, controla la tos, reduce la fiebre, la presión sanguínea y el colesterol. Usos de La HERBA.

MEDICINALES Uso interno, pres ón alta, diabetes, mala visión, vértigo, lumbago, impotencia y dolencias menopáusicas (frutos); fiebre crónica, hemorrag as nasales e internas, luberculosis, tos, asma, verrugas y eczema infantil (corteza de las raíces) Uso externo picor genital

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo areaoso, alcalino, húmedo pero bien drenado y soleado Propagar por semilias en otoño; esquejes de leña bianda en verano, de leña dura en invierno. Eliminar leña muerta en invierno y recortar para controlar el desarrollo en primavera. Podar plantas cultivadas para un uso comercial dos o tres veces por año para estimular un arbusto compacto bien ramificado, para una frutación más abundante y una cosecha más fácil

RECOLECCIÓN La corteza se desprende de las raíces en invierno y se seca para decocciones, píldoras y polvos. Los frutos se recogen en otoño y se secan para decocciones

Lycoperdon Cuesco de lobo (Licoperdáceas)

Hace tiempo que los cuescos de lobo han servido como alimento en muchas partes del mundo y figuran tanto en la medicina china tradicional como en la de América del Norte.

L. perlatum, sin. L. gemmatum (cuesco de lobo)

Partes utilizadas Planta completa (ma bo), esporas. Características Hierba as ringente que controla hemorragias

USOS DE LA RIERBA

CULINARIOS La carne blanca y firme de los cuescos de lobo se consume como una exquisitez y se suele rebozar

MEDICINALES En la medicina china tradicional las esporas se administraban internamente, combinadas con miel o jarabe, para inflamación de las vías respiratorias, y externamente en polvo para detener hemorragias

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Nataral Resistente Suelo hien drenado, húmedo, arenoso. Se propaga por esporas

RECOLECCIÓN Se recogen setas enteras en verano y se consumen frescus; en otoño se secan para elaborar pfildoras y polvos. Las esporas se recogen en otoño y se secan para hacer polvos.

Lycopodium Licopodio

En la untiguedad, el licopodio entero se univaba como diurético y digestivo. El uso de las esporas por sí solas se remonta al siglo xviii. Tienen un fuerte poder de repulsión: se puede introducir en agua una mano empolvada con las esporas sin que ésta se moje. Esta característica se aprovecha para cubrir píldoras con el fin de sellar cualquier sabor desagradable y para evitar que se peguen entre sl. L. complanatum tiene características similares a L. clavatum y suele combinarse con Taraxacum officinale (véase p. 360) y Agrimonia eupatoria (véase p. 231) para dolencias hepáticas. L. cernuum, oriundo de China, se decocciona en agua o vino dulce para uso interno y se tritura para el tratamiento tópico de dolores y espasmos en brazos o piernas. La explotación y la recogida en la naturaleza de Lycopodium pueden estar sujetas a control.

L. clavatum (licopodio)

p. 154

Partes utilizadas Planta completa (shen jin cao), esporas.

CARACTERÍSTICAS Hierba sedante antibacteriana que es durética, reduce la fiebre, beneficia la digestión y estimu a el utero

USOS DE LA IDERBA

MEDICINALES Uso interno problemas urmanios y renales, cistitis catarrat, gastritis y, en med cina china, para artritis resmatoide y heridas traumáticas. Uso externo enfermedades cutáneas e irritación. Las esporas son la base de preparados homeopáticos para tos seca, dolores reumáticos, paperas y dolencias que sae en provocar dolor o incomodicad en el lado derecho del cuerpo.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO POr cultivo. Resistente Suelo húmedo ácido soleado o sombreado. Se propaga por esporas.
Recolección Las plantas se cortan durante todo el año y se usan frescas o secas para decocciones o infusiones. Las esporas se recogen en un tamiz al sacudir las plantas cortadas en verano.

Lycopus Consuelda menor (Labiadas/Lamiáceas)

A finales del siglo XIX, L. virginicus figuraba en la U.S. Pharmacopoeta como un antihemorrágico eficaz. Se considera que L. europaeus y L. americanus tienen efectos muy similares a L. virginicus y se los suele sabstituir por aquél. L. lucidus ha sido utilizado en medicina china durante más de

2000 años para dolores menstruales, heridas dolorosas e incontinencia.

L. virginicus

p. 154

Partes utilizanas Planta completa.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, un poco aromática, que controla hemorragias, suprime la tos y reduce niveles de azúcar en sangre. Retarda y refuerza las contracciones cardiacas e inhibe las hormonas estimulantes de la tiroides

LISOS DE LA HIERBA

MEDIGINALES Uso interno: hipertiroidismo, taquicardía nerviosa, tos (en especial en pacientes cardiacos). Iuberculosis y menstruación excestva. No se administra a embarazadas o pacientes con hipertiroidismo. Sólo para uso de facultativos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo, Revistente Suelo humedo a mojado solcado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en otoño o primavera.

RECOLECCIÓN Las plantas se cortan al principio de la floración y se secan para usar en infusiones, extractos fiquidos y tinturas.

Lythrum Salicaria

(Litráceas)

L. salicaria tiene una larga historia de uso en la medicina tradicional europea. Su uso fue extenso durante las epidemias de cólera en Inglaterra durante el siglo XIX; tenía efectos supuestamente «eléctricos». Su astringencia es tan elevada que se solía utilizar para curtir cuero, pero aparentemente deja húmedas las superficies mucosas.

L. salicaria (salicaria)

Partes utilizadas Planta completa.
Características Hierba muy astringente antibacteriana, es diurética, seda lejidos irritados y controla hemorragias.
Usos de la hierba
Medicinales Uso interno: diarrea,

MERCHALES Uso Interno diarrea, disentería, cólera, fiebre tifoidea, hepatitis, hemorragias, menstruación excesiva y secreción vaginal. Uso externo: heridas, llagas, impétigo, eczema, infección ocular y secreción vaginal. Se combina con Gnaphalium uliginosum (véase p. 289) como gárgara para gargantas irritadas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo neutro a alcalino, húmedo a mojado o aguas poco profundas soleadas o en sombra parcial *L. salicaria* es muy resistente, sobrevive a ~20 °C. Propagar por semillas en otoño o primavera (sólo especies); por esquejes basales en primavera. Autogermina con facilidad en condiciones húmedas. En algunas partes de EE. UU y Canadá la importación de semillas está prohibida Recolección. Las plantas se cortan en flor y se usan frescas o secas en decocciones e infusiones

M

MAGNOLIA (Magnoliáceas)

En América del Norte hay magnolias de diversos tipos que tienen un uso medicinal, originalmente empleadas por las tribus nativas. Los compuestos activos de la corteza de magnolia se disuelven con rapidez en alcohol, lo que dio lugar a que los colonos bebieran extractos alcohólicos amargos para evitar la malaria. La corteza no astringente de M. acuminata y M. tripetala, y también de M. virginiana figuraba en la U.S. Pharmacopoeia (1820-1894), sobre todo para fiebres intermitentes y reumatismo. M. lilitflora y M. officinalis han sido importantes en la medicina tradicional china durante más de 2.000 años. M. officinalis contiene magnocurarina, similar al curare (un relajante muscular obtenido de diversas especies de Chondrodendron, véase p. 260, y de Strychnos, véase p. 367).

M. liliiflora, sin. M. quinquepeta

p. 155

Partes utilizadas Flores, pumpollos (xin ya)
Caracteristicas Hierba picante, calorifora y sedante, cuya acción principal consiste en bloquear vasos sanguíneos en el conducto nasal. También reduce la presión sanguínea, alivia el dolor y tiene efectos antimicósicos.

USOS DE LA BIERBA

MEDICINALES Uso interno, sinusitis, rinitis aférgica y resfriados con catarro o mucosidad. En exceso provoca marcos, incompatible con Astragalus membranaceas (véase p. 245).

VARIANTE

P 154

M. L. 'Nigra', p. 155.

M. officinalis (magnolia)

p. 155

Partes UTILIZADAS Corteza, flores (hou po huo)
CARACTERISTICAS Hierba amarga, calorífera y relajante
que mejora la digestión, reduce la presión y tiene efectos
antibacterianos y antimicósicos. Las flores actúan sobre
todo como tónico aromático digestivo.
Doos ne la surras

MEDICINALES Uso interno distensión abdominal, dolores de estómago, diarrea y vómitos asociados a indigestión, asma, tos con flema abundanie (corteza), opresión en abdomen y pecho, y falta de respiración asociada con energía estomacal alteradu (flores). Se suele combinar la corteza con Zingiber officinale (véase p. 373) y esps. de Paeoma (véase p. 323)

M. virginiana, sin. M. glauca

p. 155

PARTES UTILIZADAS CORIEZA.

CARACTERISTICAS Hierba amarga, aromática y tónica que aumenta la sudoración y reduce la inflamación.

MEDICINALES Uso interno, enfermedades bronquiaies, infecciones de las vías respiratorias superiores, malana, reumatismo y gota

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamenta. (M. officinalis: cultivo). Resistente Suelo húmedo, neutro a ácido soleado o en sombra parcial, protegido de vientos fifos y heladas tardías. M. virginiana tolera suelos húmedos. Pri pagar por semilias en otoño (sólo especies), por esquejes semimaduros en verano; por injertos en invierno. El hongo de la miel puede matar las plantas. Los pimpollos y las flores abiertas se vuelven marrones por la acción de heladas.

RECOLECCIÓN La corteza se recoge en otoño y se seco para usar en decocciones, extractos líquidos, polvos y linturas. Su propiedades aromáticas se conservan mal y las existencias deben renovarse anualmente. Las flores y los primpolios se recogen en primavera (M. hituflura) o abiertas en verano (M. officinalis) y se usan frescas o secas en decocciones o secas en polvo.

Mahonia Mahonia

(Berberidáceas)

La química de *M* aquifolium es muy parecida a la de *Berberis vulgaris* (véase p. 248) y su uso es similar. Una de las diferencias principales es el menor contenido en berbenna, antiséptica y antiinflamatoria, que la hace menos eficaz para enfermedades infecciosas pero más eficaz como tónico hepático. Ha sido denominada «hierba de sangre», por su importancia como purificador sanguíneo o alterante También se emplea *M repens*, más pequena pero similar

M. aquifolium (mahonia)

p. 155

PARTES TELIZADAS Ratces, corteza de las raíces, frutos. CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y descongestionante que estimula el flujo biliar y libera toxinas

L SOS DE LA HIERBA

MEDIGINALES Uso interno: enfermedades cutáneas (en especial eczema seco), dolencias vesiculares, hepatitis B crónica, gastri is catarral y diarrea

CULMARIOS Se elabora julea con el zumo similar a uvas de los frutos

VAR ANTE

M. a. 'Apollo', p. 155.

MAJORANA

M. hortensis. Véase Origanum majorana.

M. onites. Véase Origanum onites

Malva Malva

(Malváceas)

M. sylvestris ha sido cultivada como planta medicinal y hierba para recipientes desde la época romana. En el siglo xvi se conocía como curalotodo u omnimorbia. Diversas especies tienen compuestos muy similares y M. sylvestris se emplea indistintamente con la menos potente M. moschata y la más potente M. neglecta. Todas se consideran inferiores a la estrechamente relacionada Althaea officinalis (malvavisco, véase p. 236). Los efectos de la china M. verticillata, un diurético sedante usado para infecciones de las vías urinarias que también estimula la lactación, son más bien diferentes.

M. sylvestris (malva)

p 156



PARTES UTILIZADAS Hojas, flores, fruios Caracteristicas Hierba mucifaginosa ligeramente astringente que es expectorante, seda tejidos irritados y reduce inflamaciones Usos de La idena.

CULNARIOS Las hojas y los retoños jóvenes se consumen erudos en ensaladas o cocidas como verdura. Las cápsulas inmaduras de semillas se convierten en un ingrediente inusual de ensaladas.

MEDICINALES Uso interno, bronquitis, tos, infecciones de garganta, catarro, asma, enfisema y gastritis. Uso externo: eczema húmedo, forúnculos, abscesos y preaduras de insectos.

VARIANTES

M. s. 'Cottenham Blue', p. 156.

M. s. 'Zebrina'

Un cultivar bonito, altura 45-90 cm, extensión 60-90 cm, resistente hasta –15 °C. Tiene tallos verticales fuertes con flores de estrías blancas a rosadas y centros púrpura oscutos.

M. s. subesp. mauritiana 'Bihor Felho', p. 156

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo bien drenado a pobre soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera u otoño; por división durante la mactividad, por esquejes de vástagos basales en primavera o verano. Las malvas son propensas a la roya.

RECOLECCIÓN Las hojas y flores se recogen en verano y se usan frescas para compresas o secas en infusiones y extractos líquidos. Los frutos (cápsulas de semillus) se recogen verdes y se usan frescas

MANDRAGORA Mandrágora (Solanáceas)

La mandrágora es una planta extraña, tanto en su aspecto como en asociaciones. La raíz bifurcada se parece a la forma humana y en una época fue considerada afrodisíaca y una cura para la esterilidad. Sus propiedades narcóticas y alucinógenas fueron aprovechadas en la brujería y los rituales mágicos en épocas antiguas y medievales. Se decía que era fatal excavar una mandrágora, ya que sus alaridos provocarían un susto de

muerte, de allí la tradición de atar un perro a la raíz para el tirón final. Al igual que la estrechamente relacionada Atropa belladonna (belladona, véase p. 246) y Hyoscyamus niger (beleño negro, véase p. 295), M. officinarum es venenosa ya que contiene un sedante y calmante poderoso. En cantidades suficientes, éstos inducen un estado de inconsciencia, propiedaes aprovechadas en cirugías primitivas. En 1877, M. afficinarum se convirtió en un preparado homeopático oficial y hoy su uso para otros fines es escaso. No hay que confundir M. officinarum con Podophyllum peltatum (véase p. 332), que es una hierba medicinal importante a la que a veces se denomina mandrágora.

M. officinarum (mandrágora)

USOS DE LA HERBA

p. 156

Partes UTILIZADAS Ratees Características Hierba sedante y calman e de ofectos purgantes y eméticos

MEDICINALES Uso internor antaño usada como calmanie, afrodisfaco y tratamiento para problemas nerviosos. Uso externo interna Solo para use de facilitativas. ADVERTENCIA. En a gunos paises hierbaisa eta a restricctones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo profundo, bien drenado, rico en hamus en situación soleada o parcialmente sombreada y protegida. Propagar por semillas en otoño o primavera. Por esquejes de raiz en invierno. Le desagrada el movimiento de las refces. Recolección Las raíces se recogen durante la inactividad y se raílan frescas para extraer zumo o se secan para usar en decocciones.

Abvertencia. Tóxica al consumo.

MARRUBIUM Marrubio

(Labiadas/Lamiáceas)

M. vulgare contiene un expectorante poderoso y fue usado por primera vez como remedio para la tos en el antiguo Egipto. La forma más popular de ingerir el marrubio en la actualidad es como caramelo: se chupa para aliviar la tos bronquial y la bronquitis. También ha sido utilizado para curar orugas que atacan árboles y frutos; también se puede elaborar cerveza de marrubio.

M. vulgare (marrubio)

PARTES UTILIZADAS Planta completa.

CARACTERISTICAS Hierba amarga aromática que es expectorante y antiséptica, reduce inflamaciones y alivia espasmos. También aumenta la sudoración, estimula el flujo bitar y tiene efectos sedames cardiacos c sos de La herba

MEDICINALES Uso interno bronquitis, asma, catarro, tos y resfriados bronquiales, tos convulsa, problemas hepáticos y vesiculares, fiebre tifoidea y palpitaciones. Uso externo; bendas leves y erupciones cutáneas. Se



combina bien con Zingiber officinale (véase p. 373) para los convulsa, y con Cephaelis ipecacuanha (véase p. 258), Lobelia inflata (véase p. 305) y Tussilugo farfara (véase p. 365) para congestión bronquial

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo. Resistente, Suelo bien

drenado neutro a alcalino soleado. Propagar por semillas en primavera; por división en primavera, por esquejes de teña blanda en verano. Recortar plantas después de la floración para obtener una segunda cosecha de hojas.

Recollección Las plantas se cortan en flor y se usan frescas o secas para la tos, en caramelos, infusiones, extractos ríquidos, polvos y jarabes

MARSDENIA (Asclepiadáceas)

Este género está compuesto por unas 100 especies de trepadoras leñosas y arbustos no resistentes, siempreverdes o caducos, que crecen en regiones tropicales y cálidas de África, Eurasia y América. Todas contienen un látex blanco venenoso. que en algunas especies se procesa como caucho. Desde la década de los setenta se ha investigado diversas marsdenias. Se ha informado que contienen glicósidos poco comunes, con potencial en el tratamiento del cáncer. M. tinctoria, cultivada como planta de tinte, también tiene propiedades para la esterilidad. Se sabe que varias especies son extremadamente tóxicas; tienen efectos similares a la estricnina y han sido empleadas para envenenar perros salvajes.

M. cundurango, sin. Gonolobus condurango (condurango)

Trepadora no resistente stempreverde que alcanza 9 m de altura, con un tallo aromático de hasta 60 cm de diámetro y hojas de oblongas a recondeadas. En verano aparecenflores cerosas, blancas, en forma de campana o embudo. seguidas de frutos carnosos que contienen semillas, cada ana con un penacho piloso. Crece en valles boscosos de América Centrai

PARTIES UT JZADAS COMEZA

Características Hierba amarga, un poco aromática y sere que mejora el apetito y la digestión. Se la considera un alterante y sedante gástrico LINES BELL A LIBERTA

MEDIC NALES. Uso interno: anorexia y dispepsia nerviosa. Combinada con Gentiana lutea (véase p. 287), Acorus catamus (véase p. 228), Chelone globra (véase p. 259). Humulus lupulus (véase p. 294) y Chamaemelum nobile tyčase p. 259) para anorexia-

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Natural, No resistente Suelo arenoso rico en numus en sombra parcial, mínimo 15-18 °C Propagar por semillas cuando están maduras; por esquejes semimaduros con púa en verano; por acodos durante la estación de desarrollo. Recortar vastagos principales después de la floración para restringir el desarrollo y estimular la producción de latera es.

Recolección. La corteza se arranca de los tallos una vez seca y se almacena como extracto líquido, polvos o virutas.

MATRICARIA

(Compuestas/Asteráceas)

La manzanılla es similar a la camomila (Chamaemelum nobile, véase p. 259), pero tiene un aroma menos intenso. Algunos herboristas mezclan las flores; usan dos partes de manzanilla y una parte de camomila, en especial su variante doble C. n. 'Flore Pleno' (véase p. 259). La manzanilla tiene una proporción un poco más elevada de aceite volátil, contiene un antiinflamatorio y analgésico especialmente eficaz para curar quemaduras y prevenir ulceraciones e infecciones. Como ingrediente de tisanas es menos amarga que la manzanilla.

M. parthenium. Véase tanacetum parthenium.

M. recutita, sin. M. chamomilla, Chamomilla recutita (manzanilla)

PARTES UTILIZADAS Plores.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y sedante que relaja espasmos, reduce inflamaciones, alivia dolores y estimula la cicatrización. Beneficia la digestión y estimula el sistema minunológico USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno, problemas digestivos nerviosos, insomnio, mareos y dolencias infantiles, como dentición, cólicos y convulsiones. Uso externo: heridas, quemaduras del sol, quemaduras, hemorroides, mastitis y úlceras de las piernas

COMERCIALES Se añade a cosméticos como agente antialergénico y a preparados capilares como acondicionador y aclarador.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Desarrollo Por cultivo. Resistente Suelo bien drenado húmedo a seco, neutro a ligeramente ácido soleado. Propagar por semillas en otoño o primavera. RECOLECCIÓN Las flores se recogen cuando acaban de abrirse y se usan frescas, congeladas o secas en infusiones, extractos líquidos y polvos, Para almacenar a largo plazo es mejor usar frescas o congeladas, porque una vez secas pierden aceites volátiles con rapidez

Medicago Alfalfa

(Leguminosas/Papilionáceas) M. sativa (alfalfa) tiene una gran importancia

como planta forrajera. Es de vida larga y raíces profundas; se puede segar hasta cinco veces por estación por el heno o para almacenar, transformando así el potencial agrícola de regiones de pastos pobres. Los campos de alfalfa producen una miel excelente, M. sativa, menos tolerante de la competencia que el trébol (esps. de Trifolium, véase p. 364) se suele cultivar sola. Es rica en nutrientes, incluidos proteínas, minerales (en especial el calcio),

pro-vitamina A y vitaminas del grupo B, C, D. E v K. Aunque es benéfica en moderación, se sabe que el consumo de alfalfa en pacientes que sufren lupus eritematoso sistémico (LES) desencadena ataques. También contiene porfirinas, que afectan la función hepática y pueden provocar fotosensibilidad, y otras sustancias que, consumidas en exceso, pueden provocar la descomposición de las células rojas de la sangre.

M. sativa (alfalfa)

p 57



PARTES UTILIZADAS Plan a completa, hojas, semitlas. CARACTERISTICAS Hierba dulce, astringente y refrescante que parifica los tejidos de toxinas, controla hemorragias, estimu a el apetito, reduce el colesterol y es diurética. Actúa sobre todo en los

sistemas circulatorio y urinario y afecta a las hormonas. USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Las hojas se consumen crudas o cocidas como hortaliza, y las semillas se germinan para ensaladas, a las que dan un sabor dulce similar a los guisantes.

MEDICINALES Uso interno debilidad en convalescencia o anemia, hemorragia, problemas menopáusicos, tensión premenstrual, fibroides y otras doiencias que indicandeseguilibrios hormonales. No se debe administrar a pacientes con enfermedades autoinmunes, como la artrit s shrotkenner

COMERCIALES Fuente comercial de clorofila, caroteno y vitamina K.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo Resistente Suelo ligero, bien drenado a seco, neutro a alcalino soleado. Propagar por semillas en primavera u otoño. Recolección Las plantas se cortan antes de florecer y se secan para infusiones. Las hojas jóvenes se consumen frescas. Las semillas se dejan germinar durante 3-6 días y se consumen crudas.

MELALEUCA (Mirtáceas)

Las melaleucas son ricas en aceites volátiles germicidas, en especial el cincol (como el contenido en Eucalyptus, véase p. 280), que puede variar según la composición genética del árbol y las condiciones de desarrollo. El contenido y la producción de cineol es menor que la de Eucalyptus. Diversas especies diferentes tienen usos medicinales, especialmente entre los aborígenes de las regiones septentrionales de Australia. El acente de cayeputi fue exportado por primera vez desde Malasia en el siglo xvii, de ahí su nombre, que deriva del malasio kayu-puti, «madera blanca». Ahora se obtiene sobre todo de M. leucadendron y la estrechamente relacionada M. cajuputi, ampliamente cultivada en Malasia. M. quinquenervia y M. viridiflora producen un aceite similar (niaouli), usado en perfumería y de propiedades antisépticas poderosas, especialmente contra las aftas.

M. alternifolia

Arbusto o árbol pequeño, resistente a 0 °C, altura 5-7 m, extensión 3-5 m, con corteza pergaminosa en diversas capas y hojas puntiagudas de hasta 3,5 cm de largo. En primavera aparecen pequeñas flores blancas de 5 pétalos en espigas densas de hasta 5 cm de largo, seguidas de diminutas cápsulas leñosas. Crece en Nueva Gales del Sur y Queensland (Australia).

PARTES L'TILIZADAS Aceite

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática y antiséptica que aumenta la sudoración, es expectorante y estimulante del sistema inmunológico, les eficaz contra infecciones micósicas y bacterianas. El aceite no es imitante, L SOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: aftas, infección vaginal, acné. pie de atieta, verrugas y hendres (huevosde piojos). Se puede aplicar directamente a verrugas y liendres, pero debe di uirse con un accite portador, por ej, de almendras COMERCIALES Usado en desodorantes, jabones, enjuagues buentes y aguas de tocador

M. leucadendron (cayeputi)

p. 156

PARTES UTILIZADAS Aceite.

CARACTERÍSTICAS Hierba estimulante antiséptica de intenso aroma alcanforado. Es expectorante, alivia espasmos, aumenta la sudoración y expulsa parásitos intestinales USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: bronquitis, tuberculosis resfriados, sinasitis, infecciones gástricas y ascárides. No se administra a embarazadas. Uso externo: reamatismo, gota, neuralgia, acné, congestión nasal, smusitis, dolor de muelas, sabañones y enfermedades cutáneas. En aromaterapia es un antiséptico y calmante ADVERTENCIA En algunos países esta hierba, en forma de aceité de cayeputi, está sujeta a restricciones legales. COMERCIALES Sirve para aromatizar pastelería, también usada en perfumería, jabones, detergentes y repelentes de insector

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental (M. alternifolia) Por cult vo (M. leucadendron). Semirresistente (M. alternifolia). No resistente (M. leucadendron). Suelo conservador de la humedad a mojado, neutro a ácido sole ido, mínimo 15-18 °C M leucadendron to era suelos lígeros y salinos. Propagar por semillas en primavera; por esquejes semimaduros en verano. Eliminar extremos de plantas jóvenes cultivadas en recipiente para estimular la frondosidad RECOLECTIÓN El aceite se destila de hojas y ramitas, y se usa directamente o en alcoholes y anguentos.

MELANTHIUM

M. cochinchinensis. Véase Asparagus cochinc hinensus.

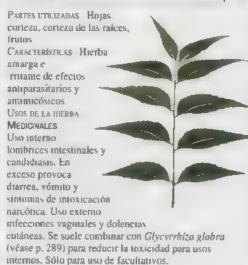
MELIA (Mel.áceas)

La primera descripción de M. azederach aparece en la medicina china en el año 1082 d.C. Está estrechamente relacionada con Azadirachta indica (véase p. 247), que tiene características similares y usos en medicina ayurvéd.ca, pero es más resistente y prospera en situaciones protegidas en el norte de Europa.

M. azadırachta. Véase Azadırachta indica.

M. azederach (árbol del Paraíso o canelo)

p 157



M. indica. Véase Azadirachta indica.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente a beladas. Suelo bien drenado a seco soleado. Tolera situaciones costeras muy secas en regiones cálidas. Propagar por semillas apenas hayan madurado en otoño. RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo, la corteza y la corteza de fasraíces en cualquier momento. Los frutos en otono, todas las partes se usan frescas o secas para decocciones, unguentos y pildoras.

Melilotus Meliloto

(Leguminosas/Papilionáceas)

M. officinalis libera cumarinas, que difunden el agradable olor a paja recién segada mientras se seca. El meliloto mal secado o fermentado produce dicumarol, un anticoagulante poderoso que, en exceso, es muy tóxico; se utiliza en veneno para ratas. El meliloto es un eficaz purificante de toxinas y reduce la inflamación; se han utilizado cataplasmas de meliloto con este fin desde la antigua Grecia hasta el siglo xix. Varias especies tienen un uso limitado como aromatizador de alimentos; M. caerulea, de flores azules, se cultiva especialmente en Surza para aromatizar el queso schabziger.

M. officinalis, sin. M. arvensis (meliloto)

PARTES UTILIZADAS Planta completa. CARACTERISTICAS Hierba aromática y sedante, es diurética. alivia espasmos y dolores, reduce congestiones e inflamaciones, y tiene efectos antitrombólicos. USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS La hierba seca sirve para dar sabor a mannadas, guisos (en especial de conejo) y queso MEDICINALES Uso interno, dofores de cabeza por tensión, neuralgia, palpitaciones, insomnio, varices, menstruación dolorosa congestiva y para evitar la trombosis. No se administra a pacientes con un historial de coagulación pobre o que tomen medicación con uarfarina. Uso externo, inflamaciones oculares, dolor reumático, articulaciones hinchadas, confusión severa, forúnculos y erisipelas.

COMERCIALES La hierba seca se añade al rapé y at tabaco como aromatizante, también para ahuyentar

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DEVARROLLO Por cultivo Resistente Suelo biendrenado a seco, neutro a alcalmo soleado. M officinalis tolera la sequía. Propagar por semillas en oloño o primavera

Recolección Las plantas se cortan en flor y se secan para compresas, infusiones y tinturas.

Melissa

(Labiadas/Lamiáceas)

M. officinalis contiene un aceite volátil con aroma a limón que tiene una actividad antivírica. Los aceites comerc ales a menudo se adulteran con acestes de Citrus limon (véase p. 262) o de Cymbopogon citratus (véase p. 270) El toronjil es más popular como ingrediente de tisanas; tiene un sabor agradable y un efecto sedante. Paracelso (1493-1541) lo llamó el «elixir de la vida».

M. officinalis (toronpl)

PARTES L'ILIZADAS Planta completa, hojas, aceite. CARACTERISTICAS Hierba aromática, refrescante y sedante que reduce fiebres, mejora la digestión, relaja espasmos y vasos sanguíneos periféricos e inhibe la actividad de la tiroides. Tiene efectos antibacterianos, antivíricos y repele insectos.

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Las hojas frescas dan un sabor alimonado a ensaladas, sopas, salsas, vinagres de h erbas, caza y pescado (especialmente en España) y son un ingrediente del agua del Carmen, heores como el Benedictine y el Chartreuxe y cordiales de vino-AROMÁTICOS Las hojas secas se uñaden a popurría y almohadolas herbales.

MEDICINALES Uso interno problemas nerviosos, indigestión asociada a tensión nerviosa, excitación con problemas digestivos en niños, hipertiroidismo, depresión, ansiedad, palpitaciones y dolores de cabeza por tensión. Uso externo: herpes, llagas, gota, picaduras de insectos; tumbién es un repelente de insectos. Se combina bien con Chamaemetum nabite (véase p. 259), Filipendula ulmaria (véase p. 283) y Humulus lupulus (véase p. 294) para indigestión nerviosa. El accite se usa en aromaterapia para relajar y rejuveneder, en especial en casos de depresión y tension nervicisa.

VARIANTES

M. o. 'All Gold', p. 157

M. o 'Aurea', sin M. o. 'Variegata', p. 157.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARBOILD Ornamental Resistente Suelo hámedo soleado en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño o primavera (sólo especies); por división o esquejes de tallo en otoño o primavera, Recortar

plantas después de la floración para producur una nueva cosecha de hojas.

Recolección Las plantas se cortan al principio de la floración y se usan frescas o secas para infusiones, extractos líquidos, anguentos y tinturas. El follaje fresco se dest la para extraer acerte

MENISPERMUM

M. palmatum. Véase Jateorhiza palmata.

MENTHA Menta

(Laniada / Lamiáceas)

Las mentas son un grupo complejo que inducen a la hibridación, tanto en la naturaleza como en el cultivo, que suele dificultar la identificación de plantas individuales. Son ricas en accites volátiles de composición variable. Es el mentol el que proporciona su sabor y aroma típico a las mentas, que es al mismo tiempo refrescante y calorífero. El mentol es un compuesto antiséptico, descongestionante y analgésico que predomina en M. x piperita. Es ligeramente anestésico, lo que provoca la sensación refrescante y entumecedora que se experimenta al oler o saborear menta piperita. Las mentas ricas en mentol sólo se emplean en alimentos dulces, como el chocolate, los helados y los dulces, porque el efecto anestésico abruma los sabores más sutiles. La menta verde y la menta piperita se hallan entre los sabores más populares del mundo y en Europa, EE. UU., Oriente Próximo y Asia se cultivan a gran escala para cosechar hojas y aceite. El pulegone, un compuesto tóxico presente en M. palegium y Hedeoma pulegioides (véase p 291), tiene un aroma menos agradable y es conocido por sus características abortivas M. longifolia también contiene diosfenol, un diurético que predomina en las especies de Agathosma (véase p. 230). Otras mentas, como M. spicata, tienen una elevada concentración de carvol, un compuesto que caracteriza el aroma de Carum carvi (alcaravea, véase p. 255). M. diemenica, oriunda de Australia, ha sido Jalizada como sustituto de M. pulegium. Se toma para aliviar cólicos y calambres, aunque no se debe tomar en exceso durante el embarazo, a causa del contenido en palegone. También es un buen repelente de insectos.

M. aquatica, sin M. hirsuta

p. 158

Partes utilizadas Planta completa, hojas.

Características Hierba muy aromática astringente que estimula el flujo biliar, mejora la digestión y alivia espasmos.

USOS DE LA H'ERBA

MEDICINALES Uso interno diarrea, gastroententis, restructos y menstruación colorosa. En exceso provoca vóm tos.

M. arvensis, sin. M. austriaca

p. 158



Partes utilizadas Planta completa (bo he), hojas, acerte Características Hierba picante, aromática, estimulante y antibucteriana que beneficia la digestión, relaja espasmos, reduce inflamaciones y aumenta la sudoración. Tambien alivia dolores y picores y elimina la lactación. Según la medicina

china, actua sobre todo en las energías pulmonares y bepáticas

Usos de la hierba

CUENARIOS Tradicionalmente, para evitur que la leche se corte; también para hacer té (M. a. var. villoxa).

MEDICINALES Uso interno: gargantas irritadas, dolores de cabeza, sarampion y restradas; para náuseas por los nativos de America del Norte (M. a. var. villoxa). Uso externo irritación cutánea. Combinada con Schizonepeta tenuifolia y Dendranthema x grandiflorum (véase p. 272) en polvo para gargantas irritadas, soplado dentro de la garganta a través de un tubo. Puede reducir el flujo de leche si se toma al amarrantar.

COMERCIALES El aceite (en especial el de M a, var piperascens) sirve como sustituto o adulterante del aceite de menta pipertia.

M. a var piperascens

W. a. var paperascens
Variedad japonesa, resistente a 15 °C, altura 10-60 cm, extensión indefinida; las hojas ovadas moteadas de glándula tienen un intenso aroma a menta piperita.

M. a. var villoxa, sin. M. canadensis
Variedad de America del Norte, resistente a 15 °C altura 20-50 cm, extensión indefinida, differe de M. arvensis por sus hojas lanceoladas más veltudas, flores blancas o rosadas y aroma agradable

M. x gracilis, sin. M. cardiaca M. x gentilis

p 158

PARTES LITILIZADAS Planta completa, hojas, aceite Caracteristicas Hierba estimulante de aroma especiado y frutal Beneficia la digestión y alivia espasmos Usos de la Hierba

CULINARIOS Poede usarse fresca como aromatizante, en especial para tomates, melón y ensaladas de frutas.

COMERCIALES En EE. UU, es una fuente de acerte de menta verde

VARIANTE

M kg. 'Variegata' sin M, kg. 'Aurea', p. 158

M. longifolia, sm. M. sylvestris, M. incana

p. 158

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, aceite. Características Hierba de aroma a menta piperita. Usos de la hierba

CULNARIOS Principalmente en la cocina asiática, como condimento de chutneys indios. Las hojas se caramelizan. Comerciales Como fuente de aceite, usado como sustituto del de nienta piperita en pastelería.

M. x piperita, sin. M. nigricans (menta piperita)

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, aceite
CARACTERISTICAS Hierba muy aromatica, amarga y descongestionante que alivia espasmos, aumenta la sudoración, mejora la digestión y tiene

efectos antisépticos un poco anestésicos. Actúa principalmente sobre el sistema digestivo, en especial sobre el intestino grueso. USOS DE LA FRERBA

Culmantos Las hojas (M x piperitu) se incluyen en tés, bebidas heladas y ensaladas.

AROMÁTICOS Las hojas se añaden a popurrís. MEDICINALES (M. x piperita) Uso interno: náuseas, náuseas del embarazo, indigestión, úlcera gástrica, gastroenteritis, síndrome de intestino irritado, cólico, gripe (en especial en la etapa febril) y resfriados. Uso externo infecciones de las vías respiratorias superiores, sinusitis, catarro, asma, picor cutánco. quemaduras, ascárides, neuralgia, reumausmo y como repelente de insectos. En exceso, el aceite esencial irrita las membranas mucosas. Puede provocar reacciones alérgicas. No se administra à miños en forma alguna. M x piperita 'Citrata' tiene usos (por ej para esternlidad, agotamiento nervioso y palpitación acelerada) más parecidos a los de Lavanduto ongustifolia (véase p. 301) que los de la meia pipenta. COMERCIALES El aceite (M. x piperita, M. x piperita 'Citrata') se usa en preparados para la higiene bucal, remedios para resfriados y gripe, antiácidos y artículos de tocador, como aromatizante en remed os, perfumería, cigarnilos, dulces, helados y licores (crème de menthe) M' x piperità 'Citrata' es una fuente de aceite de espliego para perfumeria VARIANTS. M xp 'Citrata', p. 158

M. pulegium (poleo)

p 159

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, aceite

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, picanie, astringente y amarga que mejora la digestión, aumenta la sudoración y estimula el útero.

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Las hojas se incorporan a las morcillas (norte de Inglaterra) y los chorizos (España)

AROMÁTICOS Las hojas se añaden a popurrís.

MEDICINALES Uso interno: indigestión,
cólico, resfriado febril y dolencias menstruales. No se
administra a embarazadas. Uso externo: irritac unes
culáneas.

COMERCIALES Tradicionalmente, para repeler ratones e insectos. El aceite se usa en jabones y detergentes

M. p. 'Cunningham Mint', sin. M. p. 'Dwarf Pennyroyal', p. 159

M. requenii

p 159

Partes utilizadas Planta completa

Características Hierba aromática de intenso aroma a piperita

Usos de La Hierba

AROMÁTICOS Ornamental aromática de jardín COMERCIALES Sirve para aromatizar licores.

M. satureioides

Perenne vertical rastrera, resistente a -15° C, a tura 30 cm, extensión indefinida, de hojas asas oblongas no dentadas y ram lletes de flores blancas en primavera. Tiene un aroma picante a piperita-poleo Nativa del este de Australia

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, picanta, tónica y
descongestronante que mejora la digestión, estimu a e,
útero y alivia espasmos y dolores
USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno resfriados, catarro, indigestión, cólico y dolencias menstruales. Usada como sustituto de M. x piperita y M. pulegium. No se administra a embarazadas.

M. x smithiana, sin. M. rubra

p. 159



PARTES UTILIZADAS HOJES. CARACTERISTICAS H.erba aromática de aroma similar a la menta verde. LISOS DE LA HJERBA CULINARIOS Iguales a los de M

M. spicata, sin. M. crispa, M.

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, acerte Características Hierba gromática estimulante que mejora la digestión y alivia espasmos. El aceite es menos picante que el de piperita y no es irritante USOS DE LA HIERBA

CULMARIOS Las hojas son un ingrediente importante de la salsa y jalea de menta para acompañar platos de cordero (Re no Unido), tzatziki (Europa oriental) y rabboulen (Or ente Próximo); también sirve como aperezo y aromatizante, y en tisanas y bebidas

MEDICINALES Uso interno indigestión, cólico, gases, hipo y enfermedades infantiles febriles. Combinada con Ballota nigra (véase p. 247) para enfermedades de las vías respiratorias superiores en miños.

COMERCIALES El aceite sirve como aromatizante comercial de atimentos (en especial la goma de mascar) y preparados para la higiene bucal VARIANTES

M. s 'Crispa', p. 159.

M. s 'Moroccan'

Cultivar predilecto, resistente a 15 °C, altura 30 cm-1 m, extensión indefinida, de hojas apiñadas y buen sabor

M. suaveolens, sin M insularis, M. macrostachya

p.159

PARTES UTILIZADAS Hojas

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de sabor afrutado a menta verde

L SOS DE LA HIERRA

CUUNARIOS Iguales a M. spicata (considerada de aroma superior, pero las hojas velludas la hacen menos apta para aderezar) Las hojas se pueden caramelizar

M. s. 'Variegata', p. 159

M. x villosa var. alopecuroides, sin.

M. nemorosa var. alopecuroides

p. 159

PARTES JULIZADAS HOJES

CARACTERISTICAS Hierba aromática de sabor a menta vende

LISUS DE LA HIERBA

CULINARIOS Iguales a los de M. spicara.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN Desarro...o Ornamental (M. arvensis, M. a. var piperuscens, M a. var. villosa: cultivo, M, satureio des recogida en la naturaleza) Resistente (M. Requienti resistente a heladas). Suelo rico húmedo soleado o en sombra parcial M, aquatica prospera en suelo mojado; M. arvensis tolera condiciones secas, M. pulegium prefiere suclos húmedos y ácidos, M. requienti necesita condiciones húmedas y sombreadas. Propagar por semillas en primavera (sólo M. pinegium, M requienti y M saturetoides); por división en primavera u otoño, por esquejes durante la estación de desarrollo, colocadas en compost húmedo o agua (M requienti no). El follaje puede dafiarse por m.ldía o roya, aunque M x villosa var alopecuroides es resistente a la roya. La mayoría

de las mentas es invasiva y es mejor cultivarlas en un espacio restringido. M requienti suele autogerminar, incluso si la planta madre muere por las heladas. En algunos países, M. pulegium está sujeta a controles legales como maleza. RECOLECCIÓN Se cortan plantas enteras al principio de la floración, y las hojas se cortan durante el desarrollo y se usan frescas o se secan para aguas concentradas, infusiones, extractos líquidos, polvos, alcoholes o destitación de aceite. M. arvensis se suele decoccionar o convertir en polvo en remedios chinos.

MENYANTHES (Meniantáceas)

Menyanthes está estrechamente relacionada con las especies de Gentiana (véase p. 287) y contiene glicósidos igual de amargos. Se usa como sustituto de Gentiana lutea (véase p. 287) pero puede irritar el sistema gástrico en pacientes con inflamación o infección gástrica.

M. trifoliata

PARTES UTILIZADAS Hojas.

CARACTERÍSTICAS Hierba muy amarga diurética y laxante; estimula la digestión y mejora el drenaje hitrático. USOS DE LA HIERDA

MEDICINALES Uso interno: indigestióm, anorexia, artritis, reumatismo, debilidad muscular en encefalomielitis miálgica (EM) e infecciones crónicas con debilidad y agotamiento. Puede combinarse con Canacifuga racemosa (véase p. 261) o Apuun graveolens (véase p. 240) para aliviar dolores musculares y articulares. En exceso provoca vómitos. No se administra a pacientes con diarrea, disentería o

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Agua poco profunda y ácida o suelo mojado soleado. Propagar por semillas en primavera, por esquejes o división de rizomas en primavera.

Recolección Las hojas se recogen en verano y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos y tinturas

MITCHELLA

(Rubiáceas)

Los primeros en utilizar M. repens para facilitar el parto fueron las tribus cherokee y penobscot de América del Norte, y su uso fue adoptado por los colonos.

M. repens

PARTES UTILIZADAS Planta completa.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga astringente y diurética que relaja el útero, refuerza las contracciones uterinas y calma los nervios.

USOS DE LA RIERBA

MEDICINALES Uso interno: problemas menstruales, preparación para el parto, dolores del parto, agotamiento nervioso e irritabilidad. No se administra durante los

primeros seis meses del embarazo, pero puede administrarse sola o combinada con Rubus fruticosus (véase p. 343) como tónico uterino durante los dos ultimos meses

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente, Suelo húmedo, rico en humus, neutro a ácido sombreado. Propagar por semillas en otoño; por división en primavera Puede ser invasiva.

Recolección. Las plantas se cortan en verano y se secan para hacer infusiones, extractos líquidos y

Momordica Momórdica (Cucurbitáceas)

En esta familia son comunes unas sustancias amargas: las cucurbitacinas. En las especies comestibles han sido en gran parte eliminadas (como en los pepinos) o deben eliminarse remojando los frutos con cuidado antes de consumir. M. charantia es una importante planta alimenticia en algunas regiones tropicales y, en la mayoría de los países de origen, tiene un uso medicinal. Otras especies con aplicaciones medicinales incluyen M. cochinchinensis, oriunda de Oriente, cuyas semillas venenosas tienen un uso externo para erupciones e infecciones cutáneas, hemorroides, mastitis y nódulos linfáticos hinchados; M. grasvenori es expectorante y un purificante linfático.

M. charantia (cundiamor)

p 160

PARTES L'ILLIZADAS HOJAS, frutos

CARACTERÍSTICAS Hierba axante y Jilirética que alivia tejidos irritados, reduce la fiebre, mata parásitos y purifica el sistema de toxinas. Probablemente sea un estimulante uterino.

USOS JE LA B ERBA

CULINARIOS Los frutos jóvenes se añaden a currys o se consumen crudos, hervidos o fritos después de remojarios en agua para eliminar el amargor.

MEDICINALES Uso interno colitis y disentería ¿zumo fresco); lombrices intestinales, ictericia y fiebres (hojas, Uso externor hemorroides, pie raspada y quemaduras

M. elateria. Véase Echallium elaterium.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente Suelo bien drenado soleado, mínimo 15-18 °C. Propagar por semillas en primavera. Las plantas florecen en 30-35 días y fructifican 15-20 días más tardo. Detener vástagos una vez fruct ficadas. Las plantas a cubierto pueden ser dañadas por moscas blancas, arañas rojas y áfidos. Las plantas cultivadas en el exterior se pueden proteger de los insectos con bonetes individuales de pape...

Recolección. Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo y se usan frescas o secas en infusiones. Los frutos se recogen jóvenes y se consumen frescos en zumos o pu.pa.

312

(Labiadas/Lamiáceas)

Diversas tribus nativas de América del Norte hacían un gran uso de las monardas. No hay que confundirlas con la europeas: Mentha longifolia (véase p. 311). M. fistulosa tuvo un uso intenso para problemas bronquiales y como sazonador para carnes. M. punctata f.guraba en la U.S. Pharmacopoeia como digestivo y antirreumático. El aceite volátil es nco en timol (como en Thymus vulgaris, véase p. 362), un antiséptico y expectorante poderoso. M. didyma crecía en abundancia en una zona de EE .UU. cerca del lago Ontario; servía para preparar té. Otras especies incluyen: M. citriodora, oriunda del suroeste de EE, UU., cuyas hojas de aroma a limón se añaden a tés y a platos de caza; M. menthaefolia, del oeste de América del Norte, que tiene efectos antisépticos, anestésicos y diaforéticos, y M. austromontana, de sabor a orégano, oriunda del norte de México.

M. didyma

p. 160

Partes Julizadas Planta completa, hojas, flores Características Hierba aromática, est mulante y expectorante que induce la fichre y honoficia la Jigesbón Lsos de La fidura Cullarios Con

Igestión
Lsos de La fidura
Culinarios Con
as hojas se
preparan tés y dan
un sabor tipo Earl
Grey a té chino y a
bebidas he adas. Las
flores se afiaden a ensaladas
Aromáticos Las hojas y
flores aromalizan y
perfuman popurris.
Medicinales Uso interno
dorene as digestivas leves

M. fistulosa

p. 160



PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas. Características Hierba aromática estimulante que mejora la digestión y aumenta la sudoración Usos de la Hierba

CULMARIOS Las hojas serven para aromatizar carnes y judías, los retoños y las hojas serven para preparar tés MEDICINALES Uso interno.

MEDICINALES Uso internoresfriados, garganta irritada, catarro, dolores, fiebres y

problemas gástricos. Uso externo: erupciones cutáneas.

M. punctata

p. 160

Partes utilizadas Planta completa, hojas.

Características Hierba amarga, picante y diurética de aroma a menta-tomillo. Aumenta la sudoración, beneficia la digestión y es rubefaciente aplicada de manera tópica.

SOS DE LA HERBA

MEDICINALES Uso interno: indigestión, cólico, náuseas y vóm tos, diarrea, resfriados febriles, resfriados y dolor de espaldas Uso externo: neuralgia y reumatismo.

DESARROLLO Y RECULECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico y húmedo soleado (M. didyma); ligero alcalmo soleado (M. fistulosa y M. punctata). Propagar por semillas en primavera; por división en primavera; por esquejes de leña blanda a principios de verano. En condiciones secas, M. didyma es propensa al mildíu Recotección. Las plantas se cortan cuando florecen y las hojas antes de que florezcan, y se usan frescas o secas en infusiones.

MORINDA

(Rubiáceas)

La primera mención de *M. officinalis* apareció en la literatura médica china durante la dinastía Han (206 a.C.-220 d.C.) como hierba tónica calorífera que actúa principalmente sobre la energía renal. Las raíces (*ba ji*) se combinan con *Glycyrrhiza uralensis* para reducir su toxicidad *M. tinctoria* se conoce como fuente de tinte rojo, pero tanto las hojas como las raíces tienen propiedades astringentes. La especie de uso más amplio es *M. citrifolia*.

M. citrifolia

p. 161

PARTES UTILIZADAS Raíces (ba ji), hojas, frutos.

CARACTERÍSTICAS Hierba astringente purgante que reduce inflamaciones.

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Los frutos se añaden a currys.

MEDICINALES Uso interno: disentería, hemortagias (frutos), estreñimiento (raíces), tuberculosis (hojas). Uso externo: gota (zumo de hojas), úlceras crónicas, picaduras de serpientes (hojas) y enfermedades de las encías (frutos).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo arenoso bien drenado soleado, mínimo 15-18 °C. Tolera condiciones salinas. Propagar por semillas maduras a 18-21 °C; por esquejes semimaduros en verano a18 °C. RECOLECCIÓN. Las raíces se recogen según necesidad y se usan en decocciones. Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo para extraer el zumo y hacer decocciones o pastas. Los frutos pueden recogerse verdes o maduros; se suelen socarrar y mezclar con sal para uso medicinal.

MORINGA

(Moringáceas)

La especie de uso más común es con mucho *M. oleifera*. Casi todas las partes del árbol son comestibles, y de las semillas se extrae aceite de ben, un ingrediente útil en alimentos y productos farmacéuticos ya que no se vuelve rancio. *M. pterygosperma* es importante en India; las hojas jóvenes y las cápsulas verdes se consumen como hortaliza y las flores se añaden a currys, mientras que diversas partes del árbol tienen usos medicinales. *M. peregrina*, un elegante árbol africano, tiene raíces comestibles similares a la patata y de él se extrae un aceite empleado en tratar convulsiones infantiles.

M. oleifera (ben)

Partes utilizadas Hojas, corteza, raíces.
Características Hierba alimenticia, diurética y laxante que es expectorante, aumenta el flujo lácteo, controla infecciones bacterianas y es rubefaciente aplicada como tópico. Contiene un antibólico.

antibiótico
poderoso. El aceite
de ben es inodoro,
incoloro e insípido, y
su resistencia a la
oxidación es
excepcional. La goma
tiene propiedades

similares al tragacanto (véase Astragalus gummifera, p. 245). Usos de la hierba

Cultaranos Las hojas, flores y cápsulas jóvenes se consumen como verduras (las hojas suelen afiadirse a platos de marisco para contrarrestar cualquier tox.na). Las raíces son un sustituto aceptable de, rábano picante. Las semillas se fuesian como las nueces

MEDICINALES Uso interno lactación insuficiente (hojas jóvenes), tuberculosis, septicemia (corteza, savia), asma, gota, reumatismo, bazo e hígado engrosado. Cálculos urinarios y renales, condiciones inflamatorias (zumo de las raíces). Uso externo: forúnculos, diceras, hinchazón glandular, heridas infectadas, enfermedades cutáneas, infección deotal, picaduras de serpientes y gota (corteza, raíces, savia)

COMERCIALES El aceite se usa para aderezar ensaladas, lubricantes, pinturas de artista, jabones y ungüentos. La madera se usa en la fabricación de rayón y celofan la corteza se usa en curtiembre. Las hojas más viejas sirven de fortaje y se convierten en compost.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cu tivo. No resistente Suelo bien drenado soleado, mínimo 15-18 °C. Propagar por semillas máduras; por esquejes semimaduros en verano. Podar severamente durante la cosecha o para controlar el desarrollo

RECOLECCIÓN Las hojas, flores y los frutos verdes se recogen según disponibilidad y se usan frescas. Las semillas se extraen de las cápsulas cuando están maduras y se tuestan para consumir o se prensan para extraer aceite, que se almacena bien La corteza, las raíces y la corteza de las raíces se cosechan según necesidad para extrer zumo, o se usan frescas o secas en decocciones. La savia se recoge de la corteza para usar en infusiones y decocciones

Morus Morera

(Moráceas)

M. alba y M. nigra tienen compuestos similares y, con fines medicinales, se las considera intercambiables. Sin embargo, como M. alba es de origen chino, ha sido utilizada exclusivamente en la medicina tradicional china desde el año 659 d.C. Las hojas, la corteza de las raíces y los frutos figuran en la Chinese Pharmacopoeia (1985), pero otras partes también tienen un uso amplio, incluyendo la savia y la ceniza de madera. Todas las partes se preparan de diversas maneras. La investigación reciente ha demostrado que la elefantiasis presenta mejoras tratadas con inyecciones de extracto de las hojas; y el tétano mejora después de dosis orales de savia mezclada con azucar. M. alba también es el alimento preferido de los gusanos de seda, y con este fin es ampliamente cultivada.

En China, el comienzo de la producción de seda usando hojas de moreras, en general suele atribuirse a la emperatriz Si-Ling, que vivió en c. 2960 a.C.

M. alba (morera)

p. 161



Partes utilizadas Hojas, ramas, corteza de las raíces, frutos.
Características Hierba de sabor agradable, amarga o ácida (según la parte)
Aumenta la sudoración y tiene efectos antibacterianos refrescantes (hojas), es antirreumatica (ramas), controla la tos, es expectorante y diurética

corteza de las raíces) y tiene un efecto tónico sobre la energía renal "frutos). Tanto la corteza de las raíces como las ramas reducen la presión sanguínea. Usos de LA HIERBA

COUNARIOS Los frutos se consumen frescos y sirven para preparar jaleas, mermeladas, jarabes y vino.

MEDICINALES Uso interno resfinados, gripe, infecciones oculares y hemorragias nasales (hojas); dolores reumáticos e hipertensión (ramas); tos, asma, bronquitis, edema, hipertensión y diabetes (corteza de las raíces); incontinencia urmaria, tinitus, cabello prematuramente gris, sed y const pación semil (frutos)

COMERCIALES Las hojas sirven para alimentar gusanos de seda La madera se usa para fabricar equipos deportivos, por ej., raquetas de tenis y bates, en especial en India.

M. a 'Pendula', p. 161

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental, Resistente, Suelo rico, profundo y bien drenatio soleado. Propagar por semillas en otoño (sólo especies); por esquejes de leña bianda en verano o de leña dura en otoño. Las moreras tienen raíces quebradizas y deben manipularse con ciudado al plantar. Sólo podar en el período de inactividad total en invierno, porque las moreras sangran cuando las cortan Idealmente, sólo podar ramas mal colocadas y leña muerta. Los vástagos jóvenes pueden verse afectados por cancros o muerte por los extremos.

Recolección. Las hojas se recogen después de las

Rerolección Las hojas se recogen después de las heladas otoñales para un uso medicinal, las ramas a finales de primavera o a principios de verano, las raíces en invierno y los frutos cuando están casi maduros. Tradicionalmente, las hojas y la corteza de as raíces se procesan con miel. A veces las hojas y os frutos se convierten en zumo, pero si no, todas las partes se secan para usar en decocciones o cataplasmas. Antes del secado, los frutos pueden hervirse al vapor o blanquearse para mejorar sus características de almacenamiento, para un uso culmario se cosechan maduros.

MUCUNA

(Leguminosas/Papilionáceas)

Este género leguminoso está compuesto por unas 100 especies de lianas, trepadoras y arbustos leñosos, que crecen en el trópico y el subtrópico. Algunas especies son polinizadas por los murciélagos y la mayoría contiene alcaloides. Algunas se cultivan como ornamentales, en especial M. bennettii, que tiene flores rojas una de las trepadoras más

espectaculares del mundo. M. pruriens (a menudo llamada equivocadamente M. prurita) es una especie con diversas variantes; la principal es M. p. var. utilis (sm. M. deeringiana, M utilis), que carece de pelos irritantes y se cultiva extensamente en los trópicos como forraje. M. pruriens es una hierba poco común en cuanto que las partes utilizadas son los pelos espinosos de las cápsulas. El uso de esta hierba como antihelmíntico fue registrado por primera vez en 1756. Unos antiguos manuscritos sánscritos indican que fue usado como afrodisíaco. Las semillas de M. pruriens, o posiblemente una variante, producen L-dopa, que revolucionó el tratamiento del Parkinson en los años sesenta. También contienen compuestos alucinógenos tóxicos. Aunque son venenosas, las semillas son un alimento común durante las hambrunas, comestibles si se hierven varias veces cambiando el agua.

M. pruriens, sin. Dolichos pruriens, Stizolohium pruriens

Trepadora no resistente, siempreverde enroscada de hasta 3 m de altura y hojas plumosas de hasta 45 cm de largo, divididas en 3 folíolos ovados puntagudos. En verano aparecen ramilletes de flores púrpuras o blancas tipo guisanie, seguidas de vainas aplanadas de hasta 9 cm de largo y 2 cm de ancho, de ápice puntiagudo a menudo terminado en gancho. Las vaínas contienen 6 semillas de alrededor de 1cm de largo, cubiertas de cerdas irritantes anaranjadas o marrón oscuras. Crece en África, Asia y América tropical

PARTES UTILIZADAS Raíces, pelos de cápsulas, semillas. CARACTERÍSTICAS Hierba irritante rubefaciente que destruye parásitos intestinales (pelos) y actúa como diurético (raíces) y afrodisíaco (semillas). Usos de la HERBA

Culinarios Con las semillas hervidas en leche, descascaradas y fintas se elabora un dulce con miel.

MEDICINALES Uso interno: dolencias nerviosas y renales y parálisis (raíces), ascándes (pelos). Uso externo elefantiasis e hidropesía (raíces). El uso interno de los pelos es muy urnitante; el exceso puede ser fatal

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo. No resistente Sucio bien drenado, húmedo, rico en humus soleado o en sombra parial, mínimo a 18 °C. Propagar por semillas en primavera; por acodos a finales de verano. Eliminar ramas apiñadas en invierno y recortar vástagos floridos dejando 5-8 cm desde la base. Las plantas a cubierto pueden sufrir ataques de arañas rojas y moscas blancas Recolección Las raíces se recogen según necesidad y se secan para hacer decocciones y polyos. Las cápsulas se recogen mudurus y se raspan para eliminar los pelos, que se trituran y se mezclan con muel o se añaden a unguentos. Las semillas se extraen de las cápsulas maduras, se cocinan y se muelen para hacer una pasta. ADVERTENCIA Las cápsulas, pelos y polvos son muy irritantes para la piel, ojos y membranas mucosas.

MURRAYA

(Rutáceas)

En el sur de India y Sr. Lanka, las hojas frescas de *M. koenigii* son un ingrediente indispensable de currys. En todas estas

regiones se cultivan con este fin y pueden hallarse en todas las tiendas de alimentación y mercados. Las hojas de curry siguen siendo ignoradas en occidente, en gran parte porque pierden el sabor al secarse. Murraya está estrechamente relacionada con Citrus (véase p. 262); los limoneros (C. limon) pueden injertarse en el patrón de M. koenigii.

M. koenigii

p, 1

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza, semillas, aceite.

CARACTERÍSTICAS Hiorba calorífera muy aromática que mejora el apetito y la digestión

USOS DE LA RIERRA

CJUNARIOS Localmente en currys (hojas).
MEDICINALES Uso interno: problemas digestivos (hojas, raíces, corteza), estreñimiento, cólico, diarrea hojas)

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo No resistente. Suelo bien
drenado, húmedo, rico en humus so,eado o en sombra
pareial, mínimo 15-18 °C. Propagar por semillas en
primavera; por esquejes semimaduros en verano.
Eliminar desarrollo excessivo en invierno.
Recolección. Las hojas so recogen durante todo el
año y se usan frescas en zumos, infusiones y
cataplasmas. La corteza y las rafces se recogen según
necesidad y se usan frescas o secas en decocciones.
De las semillas maduras se extrae aceite.

MYRICA Árbol de la cera (Miricáceas)

Los frutos de varias especies se hierven para producir cera para hacer velas, que son aromáticas y no producen humo. M. gale y M. cerifera contienen taninos, resinas, gomas y sustancias bactericidas. En algunas comunidades del norte de Gran Bretana M. gale solía ser un hierba importante para hacer té, y es el escudo del clan escocés de los Campbell. M. cerifera es un hierba clave en el sistema de medicina thomsoniano, ya que es el astringente principal para «cualquier problema estomacal o intestinal, en especial después de fiebres». M californica tiene un uso similar para dolencias e infecciones gastrointestinales.

M. cerifera (árbol de la cera)

p. 1

PARTES UTILIZADAS Corteza, corteza de las raíces, cera, CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y aromática que estimula la circulación, aumenta la sudoración y controla infecciones bacterianas

USOS DE LA HERBA
CULINARIOS Los frutos pueden añadirse a platos de carne
de sabor fuerte, como la caza, al igua que las bayas del

enebro.

MEDICIALES Uso interno: fiebres, resfr ados, gripe, catarro, diarrea, colitis, menstruación excesiva y secreción vaginal Uso externo: garganta irritada, diceras, llagas, picores cutáneos, caspa y caída del cabello Combinada con Sambucus nigra (véase p. 347) y Mentha x piperita (véase p. 311) para enfermedades febries, con Capsicum annium var. annium (véase p. 254), Zingiber officinale (véase p. 373) y Syzygium aromaticum (véase p. 358) como estimulante circulatorio, y con Lavandula (véase p. 301) para preparados capi ares.

COMERCIALES La cera de los frutos strve para e aborar

velas y jabón.

M. gale (arrayán brabántico,

p. 162

Parres utilizadas Planta completa, hojas, frutos. Características Hierba amarga, astringente y antiséptica de aroma resinoso parecido al Jaurel



Usos de la Hierba

Culdinamos La planta

completa se usaba como un

sustituto del tópulo para

aromatizar cerveza. Las hojas

se hierven para hacer té y se

añaden a sopas y guisos

Comerciales Los frutos son

una fuente de cera para velas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo (M. certfera). Ornamental
(M. gate). Resistente a heladax (M. certfera).
Res stente (M. gate). Sueto hien drenado a mojado,
ácido, arenoso soleado o en sombra parcial. Propagar
por semillas en otoño o primavera; por acodos en
primavera, por chupones (M. gale), por esquejes
sem maduros en venno.

Reconfección. Se recogen plantas completas a hojas Jurante la estación de desarrollo, la corteza o la corteza de las raíces a finales de otoño o a principios de primavera. Todos se secan para decocciones, extractos líquidos, infusiones y polvos. Los frutos se recogen maduros para extraer cera.

Myristica Mirística

Ministicáceas)

Los frutos de M. fragrans son ricos en aceites voiátiles; la concentración (y, por ende, el sabor) de las semillas (nuez moscada) y el arilo (macís), varía. Éstos incluyen el safrol (como el hallado en Sassafras albidum, véase p. 349) y la miristicina, un compuesto alucinógeno. Es probable que la nuez moscada y el macís hayan legado a Europa por medio de comerciantes árabes en el siglo 1 d.C.; su uso era fundamentalmente medicinal. Aunque hoy se asa casi en exclusivo como especia, M. fragrans lue promocionado como tónico después de que os portugueses tomaron las Molucas y tuvieron un monopolio sobre su producción desde 1512 E primer caso registrado de envenenamiento por nuez moscada ocurrió en 1576, cuando una «señora inglesa embarazada» consumió 10-12 frutos y se volvtó «delirantemente embriagada» M. fagrans figura como hierba medicinal china desde h. 600 d.C.

M. fragrans (nuez moscada) p 162 Partes eticzanas

Partes CTIC ZADAS
Semilias trou dou
kout, sceite.
Caracteristicas Hierba
imarga, astringente y
e peciada que actor cimo
fonte de crifero y gestivo
fontede vóro los y religio no

fonte e a critero e gestivo Controla vómitos y relaja espasmos. La aplicación tópica es an. pflamator a. JSOS DE LA NERBA

CUUNARIOS La nuez moscada molida o triturada da obor a productos de panadería, budines, bebidas, platos de orne, verduras (en especial las espinacas y las setas), platos de dueso, salsas (como las Je cebolla, pan y besaniel) y

rellenos de pastas. El macís en polvo o entero da un sabor similar pero menos picante y es más apto para soufflés, pescados, caldos y salsas, en las que la nuez moscada estropearía el aspecto.

MEDICINALES Uso interno; diarrea, disentería, vómitos, distensión abdominal, indigestión y cólico. En exceso provoca dolores de cabeza intensos, náusea, mareo y delirio. Uso externo dolores de muelas, abdominales y reumáticos (incluyendo los de parto). Usado en medicina ayurvédica para insominio, mala digestión, incontinencia urinaria y cyuculación prematura.

COMERCIALES Un aceite graso, conocido como «mantequilla de nuez moscada», es utilizado en la industria farmacéutica, sobre todo en la fabricación de perfume, jabón y velas

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente Suelo arenoso, bien drenado, rico en humus y soleado, mínimo 15-18º C. Propagar por semillas maduras por esquejes de leña dura af final de la estación de desarrollo. Las nueces moscadas secas son propensas a ataques de insectos; se las suele cubrir de cal y almacenarlas en recipientes sellados. RECOLECCIÓN Las vemillas se extraen de frutos maduros y se separan de los arilos, ambas se secan para destilar acerte o se usan en decocciones y polvos.

Myroxylon Bálsamo

(Legummosas/Papilionáceas)

Los incas cultivaban árboles de bálsamo. El primer europeo que registró sus usos medicinales fue Nicholas Monardes en 1565. que notó que el bálsamo se recogía o cortando la corteza o hirviendo las ramas en agua. Después de la conquista española, el bálsamo fue exportado a Europa para medicinas y perfumes. También se aprobó su uso como aceite para ungir: bulas papales de los años 1562 y 1571 declaraban que destruir árboles de bálsamo era un sacrilegio. El bálsamo de Tolú (M. balsamum) debe su nombre a Santiago de Tolú, Colombia; la composición química de la resina sólo difiere ligeramente del aceitoso y fluido bálsamo del Perú (M. pereirae), originalmente embarcado desde El Callao, Perú. Ambos contienen ácido benzosco, que suele provocar reacciones alérgicas. El bálsamo de Tolú se recoge practicando cortes en forma de V en la corteza; se solidifica adoptando una consistencia cristaliuna amanllo rojiza o marrón. Para el bálsamo del Perú se adopta un método diferente: la corteza se golpea, se deja algunos días, después se elimina quemándola; el bálsamo rezuma de las zonas golpeadas y se recoge empapando trapos, que luego se hierven en agua para separar el bálsamo en una capa aceitosa,

M. balsamum sin. M tolutferum (bálsamo de Tolú) p 162

PARTES UTILIZADAS Semillas, oleorresina, accite Características Hierba dulce, de sabor ácido y aromática que actúa como expectorante antiséptico y estimulante. Usos de la HIERBA

AROMÁTICOS El acerte se emplea en perfumería.

MEDICRIALES Sobre todo como ingrediente de sabor agradable de la untura de benjuí y jarabes para la tos, también como base para pastillas (oleorresina).

COMERCIALES El extracto se usa como aromatizante para

alimentos (sobre todo para goma de mascar, helados, dulces, bebalas sin alcohol y productos de panadería).

M. pereirae, sin. M. peruiferum, M. balsamum var. pereirae (bálsamo del Perú)

Árbot caduco, extensivo y siempreverde, altura 12-15 m, extensión 10 m. Es muy similar a M. balsamam, pero las hojas tienen 7-11 folfolos, ramilletes de flores menos plumosos y cápsulas de una sola semilla. Nativos de a costa del Pacifico de América Central

Partes utilizadas Semillas, oleotres na.

Características Hierba amarga y acre con un aroma similar a la vainilla. Es antiséptico y un expectoran e estimulante

Usos de la nierba

MEDICINALES Uso interno catarro, diarrea, los, asma y bronquitis. Uso externo: heridas leves, dolores reumáticos, úlceras, eczema, escaldaduras y pezones doloridos.

COMERCIALES En América Central se usa como incienso, también como aromatizante comercial para alimentos. Es un compuesto importante de perfumes tipo oriental, jabones y cremas para las manos

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultavo. No resistente Sue o bren drenado con arena y compost de hojas añadidio, soleado y con mucho riego durante el desarrollo, minimo 15-18 °C. M. pereiras tolera suelos alcalmos y pobres. Propagar por semillas maduras, por esquejes semimaduros a finales de verano. Los arboles de bálsamo son adaptables: toleran un sangrado mienso y suelen alcanzar los 100 años de edad. RECHECCIÓN. La oleorresina se recoge en cualquier momento del año, pero mayormente durante la estación seca, hinendo la corteza, se usa ciuda o se convierte en extractos, aceites, jarabes y tinturas. El aceite se destila de la oleorresina. Las semilas se recogen maduras y se usan enteras.

MYRRHIS Perifollo oloroso (Umbelíferas/Apiáceas)

M. odorata contiene un aceite volátil, que incluye el anetol, como el hallado en Foeniculum vulgare (véase p. 283), Pumpinella anisum (véase p. 328) e Illicium verum (véase p. 296). Este mismo compuesto está presente en el perifollo oloroso americano (Osmorhiza claytoni) y en O longistylis: ambas tienen raíces aromáticas.

M. odorata (perifollo oloroso)

p. 162

Partes utilizadas Hojas, raíces, semilias Características Hierba dutce, aromática y expectorante que beneficia la digestión Usos de la Hierba

CULNARIOS Las hojas se añaden a sopas, guisos y vinos, y se usan como edulcorante bajo en calorías (kilojoule) y aromatizante para compotas, yogures y nata montada Las raíces se cuecen y se consumen cocidas en ensaladas MEDICINALES Uso internor tos, dofencias digestivas menores y anemia.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo humedo, rico en humus soleado o sombreado, Propagar por semillas o por división en otoño o primavera.

Las semillas pueden tardar en germinar, pero pueden autogerminar en buenas condiciones. RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo y se usan frescas o congeladas. Las raíces se recogen en otoño y se usan frescas, o secas en decocciones. Las semillas se recogen verdes y se usan frescas.

Myrtus Arrayán

(Mirtáceas)

Los compuestos activos de M. communis se absorben con velocidad y dan un olor a violetas a la orina después de 15 minutos.

M. communis (mirto)

p 163

Partes utilizadas Planta completa, frutos, hojas, aceite. CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, astringente y antiséptica que es un descongestionante eficaz. USDS DE LA HIERBA

Culinarios Las hojas dan sabor a platos de cerdo. cordero y aves pequeñas. Los frutos se usan como especia en Oriente Próximo

AROMÁTICOS El acerte se usa en perfumería MEDICINALES Uso interno: en infecciones urinarias (como sustituto de Agathosma crenulata, véase p. 230), secreción vaginal, congestión bronquial, sinusitis y tos seca. Uso externo: acné (aceite), infecciones de las encías y hemorroides.

COMERCIALES El aceite se usa en sopas y productos para el cu cado de la piel.

VARIANTES

M. c. 'Flore Pleno', p. 163.

M. c. 'Variegata', sin M c 'Tricolor', p. 163.

M. c. subesp, 'tarentina', sin. M c. 'Jenny Reitenbach',

M c 'Mycrophylla', M. e Nana', p. 163.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente a heladas Suelo bien drenado, alcalino a neutro soleado. Si crece en suelo muy bien drenado y protegido del frío, M. communis puede sobrevivir a temperaturas infenores de -10 °C en el exterior. Incluso en condiciones óptimas, M. c. 'Variegata' rara vez sobrevive a temperaturas inferiores de -5 °C. Propagar por semillas en primavera (sólo especies), por esquejes semimaduros a finales de verano. Recortar plantas en primavera y eliminar vástagos cañados o muertos. Las plantas a cubierto pueden ser uañadas por arañas rojas o moscas blancas Recollectión Las plantas se cortan con o sin flores y se dest lan para extraer acette. Las hojas se recogensegún necesidad y se usan frescas, o secas en infusiones. Los frutos se recogen maduros y se secan para asar enteros o molidos.

NARDOSTACHYS Espicanardo (Valerianáceas)

N. grandiflora o espicanardo. En el Imperio Romano, el perfume extraído de las raíces era un producto valioso: cada libra (0,66 kg) valía 300 denarios. (Un denario era el sueldo medio diario de un labrador.) La emperatriz mogola Nur Jehan lo utilizaba para elaborar cosméticos rejuvenecedores. Contiene acetato de borneol (similar al compuesto principal de Dryobalanops aromatica, véase p. 275) y alcohol de pachulf, como el hallado en Pogostemon cablin, (véase p. 332). En la medicina ayurvédica se lo considera similar рего superior a Valeriana officinalis (véase p. 367): armoniza el físico y refuerza la mente.

N. grandiflora, sin. N. jatamansi (espicanardo)

p. 164

PARTES UTILIZADAS Raíces, aceite CARACTERISTICAS Hierba amarga, astringente y aromática que mejora la digestión, relaja espasmos, calma los nervios y reduce la presión sanguinea. USOS DE LA BIERBA

Anomáticos El aceite se usa en perfumería. MEDICINALES Uso interno: indigestión nerviosa, insomnio, depresión y jaquecas provocadas por tensión. Uso externo: erupciones y como desodorante.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Natural Resistente Suelo bien drenado, pedregoso, conservador de la humedad en sombraparcial o sombreado del sol de mediodía. Las raíces deben extenderse en un lugar fresco. Le desagradan los suelos ricos. Propagar por semillas maduras. Requiere luz para germinar

Recolección Las raices se secan para destilar aceite o se usan en decocciones.

NASTURTIUM Berro

(Crucíferas/Brasicáceas)

N. officinale contiene un aceite de mostaza volátil y compuestos similares a los de Raphanus sativus (véase p. 339), con un sabor ardiente característico. También es rico en vitaminas y minerales, incluyendo hierro, yodo y calcio. Muchos parterres de berros se plantan con híbridos de N. officinale, que crecen a lo largo del invierno, permitiendo unas 10 cosechas anuales.

N. officinale, sm. Rorippa nasturtiumaquaticum (berro) p. 164

PARTES UTILIZADAS Hojas. CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y estimulante



que purifica toxinas, beneficia la digestión y tiene efectos diuréticos y expectorantes. USOS DE LA HIERBA CULINARIOS Tomado trad cionalmento como tónico primaveral Las hojas se añader a ensaladas y sirven para

aderezar mantequilla; se claboran sopas y salsas para

MEDICINALES Uso interno edema, catarro, bronquitis, los mojada, erupciones cutáneas, reumatismo, anemia, debilidad asociada a enfermedad crómica y dolencias

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo. Resistente Aguas pocoprofundas, corrientes y ligeramente alcalinas so cadas a alrededor de 10 °C. Se puede cu tivar en tiestos empleando compost rico y colocándolo en un plato con agua, que hay que cambiar todos los días Tres o cuatro esquejes serán suficientes para un tiesto de 15-21 cm. Propagar por esquejes de raíz en aguadurante la estación de desarrollo. El minar puntas para esteriolar la frondosidad y retrasar la floración, RECOLECCIÓN Las hojas se recogen segun necesidad y se usan enteras o licuadas. No se recomienda la recogida en la naturaleza a causa de la recurrencia de contaminantes y organismos patógenos en las corrientes de agua, en especial trematodos hepáticos

Nelumbo Nelumbo

(Nelumbonáceas)

Las antiguas culturas indias, chinas, tibetanas y egipcias veneraban N. nucifera. En la medicina tradicional china se utilizan partes específicas de la planta; la referencia más antigua en textos medicinales se remonta a h 500 d.C. y es acerca de las semillas.

N. nucifera, sin. Nelumbium speciosum (loto de la India)

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos por ej pedunculos o tallos de flores con receptáculo, rizomas, estambres florates, plúmula y rud(cu a de las semilias, semilias CARACTERÍSTICAS Hierba astringente refrescante que controla hemorragias, reduce la presión y la l'ebre, seda la energía cardíaca y actúa como tónico en las energías del bazo y riñones.

Usos de la hierba

MEDICINALES Uso interno hemorragias, hemorragias nasales, menstruación excesíva (r zoma), hipertensión, insomnio, nerviosismo (plúmula y radicula); diarrea, mala digestión, insomnio, palpitaciones (semillas), frecuencia urmana, eyaculación precoz (estambres); úlcera gástrica sangrante, menstruación excesiva, hemorragia posparto (taslo floral). En la medicina ayurvédica sobre todo como refrescante para delencias hemorrágicas y tónicos cardíacos y para los centros reproductores (rizomas y sentillas). VARIANTES

N. n. 'Alba Grandiflora', p. 164 N. a 'Rosea Plena', p. 164

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental No resistente Situación soleada en aguas de al menos 60 cm de profund das o en grandes barricas de compost rico y mojado a cabierto, mínimo 1 7 °C. Propagar por semillas o división en primavera. En buenas condiciones, puede ser invasiva on el exterior

▶ Recolección Las bojas y los pedúnculos se recogen en verano y otoño; los rizomas en otoño e invierno; los estambres desde principios de verano a mediados de verano; las semillas y los tallos floridos con receptáculos desde mediados a finales de verano. Todas las partes se secan para usar en decocciones y polvos. (Las plúmulas y radículas se separan de las semil as antes de securlas)

NELUMBIUM

N. speciosum. Véase Netumbo nucifera.

Nepeta Nébeda

(Labradas/Lamráceas)

de cataria contiene citronela (al igual que Melissa officinalis, véase p. 310), timol (al gual que Thymus vulgaris, véase p. 362) y pu egone (al igual que Mentha pulegium, véase p. 311). Se cree que el compuesto responsable del efecto estimulante en gatos es a actinidina, un glicósido iridoide similar al hallado en Valeriana officinalis (véase p. 367). La estrechamente relacionada Schizonepeta tenuifolia se usa en medicina china para hemorragias, en especial las posparto y la menstruación excesiva, esfriados, sarampión y erupción por ortigas.

N. cataria (nébeda)



N. sativa



PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringento y refrescante de aroma alcanferado a poleotomido. Reduce fiebres, relaja

opasmos, numenta la sudoración y tiene efectos sedantes. USOS DE LA HIERBA

Counarios Las hojas se hierven para preparar un té tipo menta (de aroma a limón en el caso de N. c. 'Citriodora')

ypuede añad rse a saisas y guisos

MEDICINALES Uso interno, enfermedades febriles (en specia resfriados y gripo), insomnio, perviosismo, pipi aciones, indigestión nerviosa, diarrea, descompostura stomacal y cólicos. Puede combinarse con Achilleo milejskum (včase p. 227) y Sambucus nigra (včase p. 347) pun ciapas febriles de restriados y gripe, y con Glechoma hederacea (véase p. 289) para las congestivas. COMERCIALES La nóbeda soca sirve para rellenar juguetes pora gates.

M.c. 'Citriodora'

Cut var completamente res stente de aroma a lunda, que ade preferirse para preparar té. A 30 cm-1 m; E 23-60 cm

N glechoma. Véase Giechoma hederacea.

h. hederacea. Véase Glechoma hederacea.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente, Suelo húmedo ben drenado soleado. Propagar por semillas en otoño opnimavera, por división en primavera, por esquejes de punta de tallo o de leña blanda en primavera o verano. Los plantones alcanzan el tamaño de floración durante el primer año. Podar severamente para obtener una segunda cosecha. El muldíu harmoso puede afectar alas hojas. Se dice que N. cataria, plantada entre pantas del jardín y hortalizas, repele p agas de las

coles, áfidos (incluyendo los de los melocotoneros), escarabajos del pepino, insectos que atacan las calabazas y hormigas. RECOLECCIÓN Las plantas se cortan cuando aparecen los pimpollos y se secan para infusiones, Recoger las hojas jóvenes para usos culmanos, usar frescas o secas.

Nigella (Ranunculáceas)

N. sativa es una especie popular en India, Turquía, Grecia y Oriente Próximo (especialmente en Egipto y Túnez). Las semillas tienen un sabor especiado y afrutado y fueron un condimento importante antes de la introducción de la pimienta (Piper nigrum, véase p. 329) en Europa desde el sudeste asiático en el siglo y d.C. Tiene un largo historial de uso en la medicina islámica: también es importante en la medicina Unani y se exporta a Malasia con fines medicinales. No debe confundirse N. sativa con N. damascena, la conocida anual de jardín. Las dos especies se parecen pero no tienen usos comunes. Se destila aceite esencial de N. damascena para fabricar barras de labios y perfumes.

PARTES UTILIZADAS Semiflas, aceite CARACTERISTICAS Hierba picante. aromática y laxante que estimula el utero, aumenta la lactación, beneficia la digestión y reduce inflamaciones USOS DE LA HIERBA CULINARIOS Las semillas serven para condimentar pan, pastelerías, currys, carnes, salsas, chumeys y verduras hervidas. El aceite se usa como sustituto del espicanardo (Nardostachys grandiflora, véase p. 316). MEDICINALES Uso interno: menstruación delerosa,

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo. Resistente Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en otoño o primavera en el sitio donde las plantas deben florecer. Recollección Las semillas se recogen maduras y se secun para extraer aceite; se usan enteras, molidas o

contracciones posparto, lactación insuficiente y dolencias

bronquiales. Uso externo: abscesos, hemorroides y orgunis-

Nymphaea Nenúfar (Ninfaeáccas)

N. odorata tiene una larga historia de uso medicinal entre los nativos de América del Norte, pero el uso de N. alba y N. tuberosa también es intercambiable. En el siglo XIX, los farmacéuticos vendían el polvo de los rizomas para hacer cataplasmas. N. lotus (nenúfar blanco) era una de las plantas más importantes de la cultura, el arte, la alimentación y la

medicina del antiguo Egipto. Las flores eran un ingrediente común de unguentos, aceites, cataplasmas y enemas; las hojas aparecen en remedios para enfermedades hepáticas; las raíces se consumían crudas o cocidas; las semillas se añadían al pan. Los herbonstas egipcios aun utilizan las flores del nenufar blanco por sus efectos refrescantes y calmantes. N. caerulea (nenúfar azul) también se veneraba y se usaba en medicina. Crece en algunas partes del norte, centro y sur de África, donde su uso interno para dolencias renales y urinarias sigue vigente; el uso externo se aplica a remedios suavizantes y antisépticos para quemaduras de sol, prurito por calor e inflamaciones cutáneas

N. lotus (nenúfar blanco)

PARTES UTILIZADAS Taño bulboso, flores, frutos, semilias Canacteristicas Hierba calmante astringente de efectos diuréticos y tranquilizantes; supuestamente desintoxicante y afrodisfaca. USOS DE LA HERBA

CULINARIOS El tallo bulboso se hierve como verdura con fécula y se convierte en hamau en partes de Ind a, Sri Lanka y China. Los frutos y las semillas se embuten, se añaden a currys o se mezcian con harina y se asan. Las semil as trituradas en agua son un ant guo remedio para la d'abetes y

pueden freirse como alimento numente

MEDICINALES Uso interno, en medicina ayurvédica para dispepsia, ententis, diarrea, hemorroides, problemas urnaarios, fiebres e insomnio (rizoma), palpitaciones (flores), sangre en orma provocada por picadura de serpiente (zumo de frutos mezclado con Setaria italica, o panizo, y sal.

N. odorata (nenúfar perfumado)

p. 165

PARTES L'TILIZADAS RIZOMAS.

p. 165

CARACTERÍSTICAS Hierba astringente y calmante que es antiséptica, alivia dolores y tiene efectos alterantes. USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno tuberculosis, doiene as bronquiales crónicas, diarrea, disentería, inflamación gastrointestinal, gonorrea, secreción vaginal, cistitis, prostatitis, infecciones y cáncer uterino. Uso externo. forunculos, conjuntavitis, dolor de garganta y vagin.tis. Combinada con Prunus serotina (véase p. 335) para dolencias bronquiales, y con Ulmus rubra (véase p. 336) y Linum usitatissimum (véase p. 304) para forunculos VARIANTE

N. o. 'Sulphurea Grandiflora', p. 165

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente (N. lorux no resistente). Sue lo rico en aguas quietas de has 45 cm de profundidad (N. odorata), suelo rico en aguas quietas de hasta al menos 30 cm de profundidad, mínimo 21 °C en invierno (N. lutus). Ambas especies necesitan pleno sol. Se pueden quitar tubérculos inactivos de N. latus del estanque y almaceaarlos en arena mojada. Propagar por semilas en primavera; por retoños o división en primavera o a principios de verano. Los áfidos pueden atacar ias plantas. Los escarabajos del nenúfar y las orugas pueden devorar las hojas. Las aguas profundas y el suelo demastado rico inhiben la floración Recolección Las flores se cortan abiertas y se usan frescas en infusiones. Los tallos bulbosos se recogenmactivos y se usan frescos o secos en decocciones (N lotus). Los frutos y semillas se cosechan maduros y se usan frescos. Los rizomas se recogen en otoño después de que las hojas se hayan marchitado y se secan para decocciones, extractos líquidos y polvos (N. odorata).

OCIMUM Albahaca

(Labiadas/Lamiáceas)

Las albahacas son ricas en aceites volátiles, que suelen variar bastante dentro de la misma especie y según las condiciones de desarrollo. Se han aislado 20 o más compuestos, los principales son el chavicol de metilo (anís), el cinamato de metilo (canela), el eugenol (clavo), el citral (limón), el geraniol (rosa), el linalol (blas/azahares) el timol (tomillo) y el alcanfor. Las variantes en las que predominan ciertos compuestos se denominan «quimiotipos». O. americanum (sin. O. canum, O. micranthum) que es muy similar a O. basilicum, tiene tres quimiotipos diferentes: floral-alimonado, alcanforado y especiado. La composición de acertes en una planta en particular afecta a su aroma, sabor y usos, y puede dificultar su identificación. El contenido principal de los tipos mediterráneos de O. basilicum es el linalol y el chavicol de metilo, con poco o nada de alcanfor. que dan el típico sabor dulce de la albahaca, los tipos de Europa oriental se caracterizan por el cinamato de metilo; los tipos del sudeste asiático contienen una proporción elevada de eugenol y, en los tipos de la isla de Reunión y los africanos, predominan el alcanfor y el chavicol de metilo. El cuadro se complica aún más por la hibridación en el cultivo. Las albahacas más extensamente cultivadas para el secado y la extracción comercial de aceites figuran bajo muchos nombres diferentes, no necesariamente reconocidos por los botánicos como cultivares diferenciados. Éstos incluyen «Hoja de lechuga» (O. b. var. crispum), «Italiana», y «Albahaca», todas con el típico aroma dulzón de la albahaca. La mayoría también tiene semillas de elevado contenido mucilaginoso y con usos diferentes del follaje. O. kilimandscharicum se emplea en Africa para reducir fiebres, como fuente comercial de alcanfor y como repelente de mosquitos. En India, O. sanctum es considerada la planta más sagrada después del loto de la India (Nelumbo nucifera, véase p. 316) y se cultiva en los alrededores de la mayoría de los hogares hindúes y los templos por su influencia protectora.

O. basilicum (albahaca)

PARTES TILIZADAS Planta completa, hojas, semillas, CARACTERISTICAS Hierba restauradora, calorifera y aromática que relaja espasmos. mejora la digestión, reduce fiebres y es eficaz contra infecciones bacterianas y parásitos intestinales



C SOS DE LA HIERBA

CULMARIOS Las hojas se usan en platos atomatados, salsas para pastas (en especial el pesto), hortalizas (en especial primentos, berenjenas y judías), sopas (soupe au pistou) y como relleno del patu.

AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumería y aromaterapia

MEDICINALES Uso interno: enfermedades febriles (en especial resfriados y gripe), mala digestión, nausea, calambres abdominales, gastroenteritis, migrañas, insomnio, depresión y agotamiento. Uso externo, acné, perdida del olfato, picaduras de insectos y de serpientes, c infecciones cutáneas.

COMERCIALES Las semillas (O. b. var citriodorum) serven para elaborar bebidas tónicas. El aceite se emplea en preparados dentales y repelentes de insectos

O. b. 'African Blue', p. 166.

O. b. 'Anise', sin. O. b. 'Licorice', p. 166

O. b. 'Cinnamon', p. 166 O. b. 'Dark Opal', sm O. b. 'Purpureum', p. 166

O. b. 'Genovese', p. 166.

O. b. 'Mini Purpurascens Wellsweep', p. 166.

O. b. 'Purple Ruffles', p. 167

O. b. var 'citriodorum, sin. O. citriodorum, p. 167.

O. b. var. crispum, sin. O. b. 'Lettuce Leaf', p. 167.

O. b. var. minimum, p. 167

O. gratissimum, sin. O. viride,

O. suave

p. 167



posparto y lombrices en niños. Uso externo: reumatismo y lumbago

COMERCIALES Las plantas se cultivan para ahuyentar mosquitos. El acerte serve como repelente contra insectos. Los tipos de aromas a clavo y tomillo sirven como condimentos

diarrea, disentería, problemas

O. sanctum, sin. O. tenuiflorum p. 167

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, tallos, semillas, accite

CARACTERISTICAS Hierba aromática, picante, calorífera y antiséptica que reduce fiebres, relaja espasmos, sana infecciones bacterianas, refuerza los sistemas inmunológico y nervioso, y beneficia la digestión. USOS DE LA HIFRBA

CULINARIOS Las hojas se afladen a ensuladas y platos fríos, pero no se usan en cocina.

MEDICINALES Uso interno enfermedades febriles (en especial en mños), resfriados, gripe, sinusitis, jaquecas, reumatismo, artitus, hinchazón y calambres abdominales, libido baja y negatividad. Uso externo: infecciones cutaneas

COMERCIALES Con los tallos se hacen cuentas para rosarios. Las semillas se convierten en tónicos. El aceite se usa como repelente para insectos y antibiótico.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental (O. gratissimum: cultivo) No resistente. Suelo ligero, bien drenado a secosoleado, mínimo 10-15 °C, pH 5-8. Propagar por semillas en primavera, mínimo 13 °C, por esquejes de leña blanda en primavera (sólo perennes y arbustos). "

 Eliminar extremos de desarrollo para estimular la froadosidad y retrasar la floración. Las plantas pueden ser atacadas por babosas, áfidos, moscas blancas, arañas rojas y Botryns. Se suele plantar albahaca como planta acompañante purque supuestamente repele áfidos, escarabajos del espárrago, ácaros y larvas de los esfingidos del tomate, y retrasa el desarrollo de los escarabajos del algodone. Ho. RECOLECCIÓN Se cortan plantas enteras (O basilicum, O. grafissimum y O. sanctum) alprincipio de la floración y se destilan para extraer aceite. Las hojas se recogen durante el desarrollo y se usan frescas o licuadas o se secan para hacer infusiones. (Con O. sanctum también se prepara una mantequilla clara medicinai). Las semilias (O basilicum, O sanctum) se recogen maduras y se secan para decocciones.

OENOTHERA Hierba del asno (Onagráceas)

En un herbario inglés de 1931 se dice que un remedio preparado con las hojas y las raspaduras de los tallos de O. biennis servía para tratar el asma, los problemas gastrointestinales, la tos convulsa y «ciertas dolencias femeninas, como la hinchazón pelviana». Los usos medicinales del aceite de hierba del asno son un descubrimiento reciente; son el resultado de investigaciones científicas de los ochenta que demostraron su eficacia frente a una amplia gama de dolencia incurables. El aceite contiene ácido gamalinoleico (AGL), un ácido graso no saturado que ayuda a la producción de sustancias parecidas a las hormonas. Este proceso suele interrumpirse habitualmente, provocando problemas que afectan a los músculos uterinos, los vasos sanguíneos, el sistema nervioso y el metabolismo. El AGL también se encuentra en las semillas de Borago officinalis (véase p. 249) y Ribes nigrum (véase p. 341).

O. biennis (hierba del asno)

PARITIS UTILIZADAS Aceste. CARACTERÍSTICAS Hierba alterante reguisdoro del sistema hormonal Usos de la Rierba MEDICINALES Uso interno. síndrome premenstrual y menopássico, eczema, acné, uñas quebradizas, hiperact. v. dad en niños, artritis reumatoide enfermedades coronarias, daños hepáticos relacionados con elalcohol y esclerosos múltiple. Uso externo: cutis seco COMERCIALES El acerte se afiade a preparados cutáneos y cosméticos. Se suele combinar con vitamina E para evitar la oxidación

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente Suelos secos, incluidas arenas costeras, soleado Propagar por semilias en otoño o primavera. En condiciones mojadas las plantas pueden sucumbir

por la podredumbre de las raíces. El muldíu harinoso puede atacar las hojas. Autogermina en abundancia en condiciones óptimas. Recolección Las semillas se recogen maduras y se prensan para extruer aceite.

OLDENLANDIA Rubiáceas)

Este es un género amplio que comprende unas 300 especies de anuales, perennes y arbustos. que crecen en todas las regiones tropicales y subtropicales. No existen especies particularmente ornamentales y pocas tienen usos prácticos, aunque O. umbellata proporciona un tinte rojo para turbantes. O. diffusa tiene una larga historia en la medicina folclórica china y se ha distinguido en años recientes después de investigaciones farmacológicas. Es un remedio chino tradicional para picaduras de serpientes, en especial para las de unas serpientes venenosas de la familia de los crótalos (especies de Trimeresurus). En algunas partes de China se emplea O. hedyotidea con fines similares. Las hojas y las raíces tienen propiedades expectorantes y la raíz es un remedio para las picaduras de serpientes.

0. diffusa

Anual decambente densamente ramificada, resistente hasta 5°C, altura 20-30 cm, extensión 30 cm, de hojas meales de unos 3 cm de largo. Durante todo el año aparecen diminutas flores púrpura blancas en pares axilares, sobre todo a finales de verano. Maleza de terrenos y campos húmedos chinos.

Partes utilizadas Planta completa (bai hua zhe she cao). Características Hierba de sabor agradable, refrescante y a terante que reduce fiebres e inflamaciones, alivia dolores y es diurética y antibacteriana. Actúa principalmente en el ligado y extimula el sistema amunológico SOS DE LA HERBA

MEDICINALES Uso interno: fiebre, tos, asma, ictericia, diecetones de las vías urtnarias y cáncer del tubo digestivo. Uso externo, picaduras de serpiente, foránculos, absecsos y contusiones severas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo Revisiente a heladas Suelo
húmedo en sombra parcial, Propagar por semillas en
primavera

Recollección Las plantas se recogen en verano y se secun para usar en decocciones y jarabes.

OLEA Olivo

Oleáceasi

El olivo se ha cultivado desde tiempos prehistóricos, proporcionando el aceite y los frutos que caracterizan la cocina de la mayoría de los países mediterráneos. El sabor del aceite y de las olivas presenta grandes variaciones, según la variedad, el momento de la cosecha y las técnicas del procesado. El mejor aceite (extra virgen) proviene de variedades incomestibles y se prensa sin hacer uso del calor o de disolventes químicos. Tiene el grado de acidez más bajo (afrededor del 1 %) y por ello el

mejor sabor. Los usos culinarios del olivo son muy conocidos; los medicinales, que incluyen las hojas además del aceite, son menos familiares. El aceite de ohva es mono-insaturado y se cree que un consumo regular ayuda a reducir el riesgo de enfermedades circulatorias. Reduce la secreción gástnea, lo que beneficia a pacientes que sufren de hiperacidez.

O. europaea (olivo) PARTES UTILIZADAS Hojas, frutos, aceite CARACTERÍSTICAS Hierba antiséptica astringente que reduce fiebres y la presión sanguinca, y tiene efectos calmantes

También es laxante y emolicute Usos de la Hierba

COUNARIOS Las olivas son un ingrediente importante de entremeses, ensaladas, pastas (como la tapenade), salsas para pastas, platos de tomates y berenjenas, pizzas y panes. El aceite de oliva da sabor y textura a platos cocidos, ensaladas, salsas y mayonesas, en las regiones mediterráneas acompaña al pan. Los frutos se remojan en agua antes de embutrilos en salmuera o aceite; pueden recogerse inmaduras (verdes), semimaduras (púrpuramalvas) o maduras (negras)

MEDICINALES Uso interno: enfermedades febriles leves, tensión nerviosa e hipertensión (hojas); estreñimiento y úlceras pépticas (aceite). Uso externo: raspaduras (hojas), cutis seco y caspa (aceite).

COMERCIALES El aceite se añade a cataplasmas, limimentos, ungüentos, preparados cutáneos y capilares, y jabones.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DEJARROLLO Ornamental, Resistente a heladas Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en otoño, por esquejes semimaduros en verano. Eliminar vástago principal cuando la planta alcanza 15 m de altura. Eliminar ramas viejas para estimular desarrollos nuevos, ya que en su mayor parte los frutos aparecen sobre leña de un año. Los árboles pueden sufrir daños por insectos de escama, nematodos de la podredumbre de las raíces y marchitamiento por Verticillum. Las plantas a cubierto pueden sufrir ataques de moscas blancas, trips y arañas rojas. En algunas partes de Australia están sujetas a controles legales como maleza Recollectión Las hojas se recogen según necesidad y se secan para infusiones, extractos líquidos y tinturas. Los frutos se cosechan en otoño e invierno, el acerte prensado se almacena en ambientes frescos y oscuros.

OPHELIA

O. chirata. Véase Swertia chirata.

OPHIOPOGON

(Liliáceas/Convalariáceas)

O. japonicus contiene sustancias que «reabastecen la esencia vital y estimulan la secrecón de fluidos». Desde el siglo i d.C. ha sido utilizado en la medicina china tradicional como tónico yin

O. japonicus

p.167

PARTES UTILIZADAS Tubérculos (mai men dong).

CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, calmante y sedante que controla la tos y lubrifica las vías digestivas y bronquiales.

Usos de la hierba

MEDICINALES Uso interno tos seca, fiebres sed, estreñirmiento seco, insomnio, ansiedad y palpitaciones. Se suele mezclar con cinabrio (sulfito de mercurio) para aumentar el efecto sedante

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental Resistente, Suelo b en
drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por
semillas en otoño; por división en primavera
Recolección. Los tubérculos se recogen en primavera
y se secan para usar en decocciones

ORIGANUM Orégano

(Labiadas/Lamiáceas)

Los oréganos sirven sobre todo como hierbas culinarias, pero son ricos en flavonoides y aceite volátiles, en especial el carvacrol y el timol, que tienen usos medicinales. Teofrasto (370 285 a.C.) escribió en su Investigavión de las plantas que O. dictamnus «tiene virtudes maravillosas y y es útil para muchos fines, en especial para mujeres durante el parto». Sin embargo, no hay indicios de que en la herboristería actual tenga fines específicos. El aspecto y la composición química de O. vulgare varía muchísimo. Difiere de O. majorana porque su contenido en timol es más elevado, lo que le confiere un aroma más parecido al tomillo Aunque se conocen diversas especies de Origanum con el nombre de «orégano», el orégano seco comercial se produce a partir de diversas plantas diferentes y no relacionadas entre sí. Algunas fuentes incluyen Lippia graveolens (véase p. 305) y L. palmeri, O. vulgare subesp. hirtum de Grecia y Turquía y O. syriacum de Oriente Próximo, además del mismo O, vulgare, Una gran parte del aceite comercial de orégano proviene de Thymus capitatus (véase p. 362). O. dictamnus silvestre es raro.

O. dictamnus (díctamo crético)

p. 168

PARTES UTILIZADAS HOJAS, Flores CARACTERÍSTICAS HIETBA ATOMÁLICA USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Las hojas se añaden a ensuladas. Las flores se hierven para hacer té.

MEDICINALES Éstos parecen estar obsoletos.

Comerciales Sirve para aromatizar el vermut.

O. majorana (mejorana cultivada)

p. 168

PARTES UTILIZADAS Planta completa, nojas, semilias, acê.te Características Similar a O. vulgare, pero más sedante Usos de La Hierba

CULINARIOS O. majorana tiene un sabor más delicado que O. vulgare y es mejor usarlo fresco hacia el fina de la cocción. Las hojas y los ramitos de flores son populares en la cocina griega e italiana. con platos de carne, sopas, salsas de tomate, pastas y para aromatizar aceites y vinagres.

MEDICINALES Uso interno dolencias bronquiales, aquecas provocadas por tensión, insomnio, ansiedad, problemas digestivos leves y menstruación dolorosa. No se administra a embarazadas. Uso externo; congestión bronquial, dolor muscular, artritis, esguinces y dureza en las articulaciones

COMERCIALES Las semillas se añaden a condimentos y productos cárnicos. El aceste se usa como condimento comercial para alimentos, licores, perfumería, jabones y productos capilares

O. x majoricum

Es probable que este híbrido estéril, altura 60 cm, extensión 45 cm, seu un cruce entre O. majorana y O. vulgare subesp. virens de brácteas amarillas, Suaspecto y su aroma son similares a los de O. majorana, pero es más resistente: hasta -5 °C.

PARTES UTILIZADAS Hojas

CARACTERÍSTICAS Hierba muy similar a O. majorana u O vulgare, pero de sabor inferior

Aromáticos Las hojas y ramilletes floridos se añaden a popurris y artículos perfumados. V ARIANTE

O. o 'Aureum'

Este cult.var resistente hasta -5 °C, altura y extensión 60 cm, tiene un follaje dorado que tiene menos tendencia a abrasarse al sol que O. vulgare 'Aureum'

O. vulgare (orégano)

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, acerte CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, picante, antiséptica y calorífera que relaja espasmos, aumenta la sudoración, beneficia la digestión, estimula el útero y es un expectorante suave.

LSOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Hierba importante en la cocina italiana, gnega y mexicana, se suele usar seca más que fresca en piatos de sabor intenso en los que predominan ingredientes como pimientos, ajo, tomates, cebollas y vino

Anománicos Las hojas y los extremos floridos se hierven para hacer té.

MEDIGWALES Uso interno: resfinados, gripe, enfermedades febriles menores, indigestión, gases,

descomposturas estomacales v menstruación do orosa Uso externo, bronquitis, asma, artritis y dolor muscular. No se administra a embarazadas. En aromaterapia, el aceste se usa para condiciones

similares y, externamente, para matar projos. Puede

itritar la piel. COMERCIALES El aceite es un

condimento de alimentos comerciales, artículos de tocador y perfumes masculinos. VARIANTES

O. vulgare

'Polyphant'

O. v. 'Album', p. 168.

O. v. 'Acorn Bank', p. 169

O. v 'Aureum', p. 168

O. r 'Aureum Crispum' p 168

O. v 'Compactum', sin. O. v 'Hamile , p. 169

O. v 'Gold Tip', p. 169

O. v 'Nanum'

Cultivar chano, resistente hasta 15 °C altura 20 cm, extension 3, cm con flores purpuras.

O. v. 'Polyphant' p. 169

O. s 'White Anniversary', p . 69

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente (O dictamnus, O. x majoricum, O. onites 'Aureum'; resistente a heladas/resistente). Suelo bien drenado a seco, neutro a alcalino soleado. O dictamnus requiere mucho drenaje y protección contra las lluvias invernales. O. x majoricum y O onites suelen ser resistentes a heladas, pero pueden ser más resistentes en situaciones cálidas y muy drenadas. Propagar por semillas en otoño o primavera (sólo especies); por esquejes de vástagos no flondos a principios de verano; por división en otoño o primavera Recolección Las plantas se cortan a principios de la floración y las hojas durante la estación de desarrollo y se usan frescas, se destilan para extraer o se secan para infusiones.

ORYZA Arroz

(Gramineas)

Hace al menos 4.000 años que el arroz se cultiva en India y China y es el alimento principal de más de la mitad de la población mundial. Fue introducido en el sudeste asiático desde India en el siglo i d.C. y en España por los árabes en el siglo VIII o IX. La primera referencia a O. sativa aparece en la medicina tradicional china en el siglo va como grano germinado usado en dietas terapéuticas. Se suele recetar con cebada germinada (Hordeum vulgare, p. 293), en especial en yi tang, un tónico digestivo y remedio para la tos. En oriente se emplea el agua de arroz para descomposturas estomacales, del mismo modo que el agua de cebada en occidente. El jarabe de arroz tiene propiedades similares al extracto de (cebada) malta: refuerza los sistemas bronquial y digestivo, especialmente en niños. Sin embargo, el papel de arroz se fabrica con el meollo de Tetrapanax papyrifera (Araliáceas). O. sativa tiene numerosos cultivares; la mayoría pertenece a O. s. subesp. indica, que produce granos largos aptos para platos «secos», como el pilaf. mientras que O.s. subesp. japonica, más resistente y de granos más cortos, es más apto para platos «húmedos»,

O. sativa (arroz)

arroz.

p. 169

PARTES UTILIZADAS RIZOMAS (nuo dao gen xu), semillas (jing mi), semillas germinadas (gu ya) CARACTERÍSTICAS Hierba nutritiva, sedante y tónica que es diurética, reduce la lactación, mejora la digestión y controla la sudoración USOS DE LA ITTERBA

como el risotto, la paella y el budín de

CULINARIOS El arroz se consume hervido o hervido al vapor y puede freirse antes o después de hervir, es un acompañante esencial de currys y platos del Extremo Oriente y un ingrediente clave del pilaf (Turquía, Oriente Próximo, India), la paella (España) y el risotto (Italia). También se usa en postres lácteos, por ej., budín de arrez, arroz molido. Los granos se «hinchan» para elaborar cereales para el desayuno, usados como ingredientes de panes o fermentados para elaborar sake (vino de arroz japonés)

Medicinales Uso interno disfunción urmana (semillas); lactación excesiva (semillas, semillas germinadas), falta de apetito, indigestión e (neomodidad e hinchazón abdominal (semi las germinadas); sudores nocturnos, en especial en tuberculosis y neumonía crónica (rizomas). En la medicina china se suelen hervir los granos junto a hierbas para preparar una papilla medicinal

O. s subesp. japonica, 'Arborio', p. 169

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo No resistente Sue o inundado soleado, mínimo 15-18 °C para O. s. subesp. indica y 10-12°C para O v. subesp. japonica Las temperaturas promedio óptimas para el desarrolio de la primera son 25-30 °C y 18 °C para la última. O s, subesp. japonica deja de desarrollarse a menos de 5 °C, pero podría sobrevivar a daños causados por heladas. Propagar por semillas en semillero y trasplantar en matas de 2-6 plantones. Después de un verano frío, la viabilidad de las semillas de O. s. subesp. japanica es pobre

Recolección. Los rizomas se cosechan en otoño y se secan para usar en decocciones. Las semillas se cosechan maduras y se germanan según necesidad o se secan para usar en decocciones y polvos.

Paeonia Peonía

Peoniáceas)

Hasta el siglo xvt, P. officinalis fue una hierba medicinal popular en Europa, pero en la actualidad su uso es escaso. Se solíandistinguir dos variantes: la peonía masculina, de flores púrpura rojo, pequeñas hojas avidīdas y semīllas rojas y negras, y la femenina, de follaje más hojoso y dividido, flores más pequeñas y perfumadas, y semillas negras. Se usaban para dolencias masculinas y femeninas respectivamente. Los usos de P. lactiflora se remontan al menos al año 500 d.C. La primera referencia a P. suffruticosa proviene de China. Los herboristas chinos consideran que al margen de los colores de las raíces, flores y las raíces de las plantas cultivadas y de las silvestres son remedios diferentes.La peonía cultivada P. lactiflora «peonía blanca») es un tónico yin para el tígado y la circulación, conocido como bat shao yao; las plantas silvestres se denominan «peonías rojas» (chi snao yao), y se consideran principalmente como un remedio para refrescar la sangre. Las raíces de P. lactiflora y P. veitchii se recogen en la naturaleza como el remedio llamado chi shao, utilizado con éxito para tratar el eczema en el hospital de niños de Great Ormond Street, Londres

P. lactiflora, sin. P. albiflora peonía china)



PARTES UTILIZADAS Raíces (but shao yao, peonia blanca; chi shao vao, pennia roja) CARACTERÍSTICAS Hierba amarga. re researchy astringente que reside la inflammenta resa a espasmos y reduce la presión sanguínea. Tiene un sabor agrio y a actos analgés cos, tranquilizantes y antibacterianos L'SOS DE LA FIERRA MEDICINALES Uso interne-

problemas menstruales, heridas y condictores outâneas asociadas a exceso de calor, como los eczernas (cho shao), hipertensión, síndrome premenstrual y do encias hepáticas (bai ahan). No se administra a embarazadas. Sólo para uso de facultativos

P. L. Duchesse de Nemours³, p. 170

P. officinalis

PARTES THE ZADAS REILES Características Hierba di trética, sedante y purificadora que relaja espasmos, estimula el útero y contrae los vasos ыпры пеов.

USUS DE LA HERDA

MEDICINALES Uso interno: se solía usar para la epilepsia, tonvuls ones, tos conviusa, cálculos renales y vesiculares, hemorroides, espasmos intestinales,

problemas menstruales y de posparto, y vances. Sólo para uso de facultativos.

P. suffruticosa, sin. P. moutan (peonía arbustiva)

p. 170



Partes utilizadas. Corteza de las raíces (mu don pi) CARACTERÍSTICAS Hierba picante, amarga y analgésica que refrescala sangre, reduce la presión y tiene efectos antialergénicos, antibacterianos y tranquilizantes USOS DE LA HIERBA MEDICINALES Uso interno: fiebres, forunculos, problemas menstruales, hemorragias nasales.

ulceras, irritabilidad e infecciones

gastrointestinales. Se usa cruda para calor en sangre, cocida y revuelta para circulación estancada, y carbonizada para controlar hemorragias Sólo para uso de facultativos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo rico biendrenado soleado o en sombra parcial; evitar situaciones de posibles daños por heladas. Propagar por semillas en otoño (sólo especies); por división en otoño o a principios de primavera; por esquejes de raiz en invierno (P. lactiflora y P. officinalis); por acodos o esquejes semimaduros en primavera, o injertos en invierno (P. suffruticosa). Las semillas pueden tardar 3 años en germinar. Eliminar leña muerta de P suffruticosa a principios de primavera. Las especies son propensas al marchitamiento de las peonías. El follaje puede sufrir daños por manchas de moho y enfermedades víncas. Los pumpollos y la base de los tallos pueden verse atacados por Botrytis. RECOLECCIÓN Las raíces (P. lactiflora) se recogen de plantas cultivadas de 4-5 años, desde finales de verano a mediados de otoño, y se hierven y secan para usar en decocciones, pildoras y polvos; las plantas silvestres se recogen en primavera o (mejor) en otoño, y se secan al sol. Las raices (P officinalis) se recogen de plantas de 2 años y se secan para usar en decocciones, La corteza de las raices (P. suffruticosa) se desprende de las raices en otoño y se usa cruda o seca en decocciones.

Panax Ginseng (Araliáceas)

P. ginseng es una antigua hierba taoísta tónica que ha sido utilizada como un tónico qi (esencia vital) en la medicina china durante unos 5,000 años. Fue introducida varias veces en Europa a partir del siglo ix, pero no adquirió importancia en la medicina occidental hasta que unas investigaciones realizadas por científicos soviéticos a principios de los años cincuenta la establecieron como un «adaptógeno». Para aumentar la disponibilidad del remedio, también investigaron para descubrir propiedades similares en especies nativas relacionadas y descubrieron Eleutherococcus senticosus (véase p. 277). La primera referencia a P. pseudoguiseng aparece en textos médicos chinos del siglo xvi. Es fundamentalmente una hierba curativa y los vietcong hicieron un uso extenso de ésta durante la guerra de Vietnam para mejorar la curación de las heridas provocadas por las balas. En la literatura médica existe confusión entre P. pseudo-ginseng y P. notoginseng; no queda claro si hay

diferencias notables entre sus componentes respectivos. P. quinquefolius fue descubierto en el siglo xvm por colegas jesuitas del padre Jartoux, que dedujo que en América del Norte podrían existir plantas similares. Los primeros en recogerio para exportar a China fueron montañeses («excavadores de seng») y la primera descripción en medicina china es h. 1765. Considerada más vin que P. ginseng. P. quinquefolius se administra a niños y jóvenes, para los que P. ginseng no sería adecuado. En la actualidad, las principales especies medicinales son raras en la naturaleza y se cultivan comercialmente en Corea, China, Rusia y EE .UU. (sobre todo en Wisconsin), El ginseng brasileño, o suma, es la raíz de Pfaffia paniculata, un miembro de la familia de las Amarantáceas, que crece en las hondonadas de la selva tropical superior amazónica, Conocida como para tudo, «para todo», hace tiempo que los pueblos nativos la usan como afrodisíaco y curalotodo. Contiene hasta un 11 % de saponinas, incluyendo ácido pfáfico y sus derivados, que han sido patentados como medicinas antitumorales. La raíz molida se toma como tónico, en especial durante la convalescencia y la menopausia.

P. ginseng (ginseng)

p. 170

PARTES UTILIZADAS Raices (ren shen), procesadas para producir ginseng rojo 🌤 o blanco según necesidad, CARACTERISTICAS Hierba dulce tómica que relaja y estimula el sistema nervioso, estimula la secreción hormonal, mejora el vigor, reduce niveles de aziicar y colesterol en sangre y aumento la resistencia o las enfermedades

USOS DE LA HIERBA MEDICINALES Uso interno debilidad asociada a la vejez o enformedades, falta de apetito, insomnio, estrés, choque y enfermedades crónicas. Es un ingrediente de muchos remedios chinos importantes, también se toma como un «sencillo» (es decir, no mezelado con otras hierbas), a menudo como tónico yang en invierno o antes de un perfodo de mucho estrés. No se suele administrar a embarazadas o pacientes menores de 40 años, o condepresión, ansiedad o una enfermedad inflamatoria aguda. Normalmente el uso se limita a tres semanas. En excesopuede provocar jaquecas, inquietad, presión sanguinea elevada y otros efectos secundarios, en especial tomado concafeina alcohol, rábanos y piatos amargos o especiados

P. pseudo-ginseng (ginseng san qi, ginseng vienchi)

Perenne, resistente a - 15 °C, altura 1m, extensión 75 cm. con raíces tipo zanaboria que a veces se exhenden en rizomas rastreros. Las hojas están divididas en 5-7 foliolos lanceolados de hasta 18 cm de largo. En primavera y verano aparecen flores pequeñas, seguidas de bayas mijas globosas. Crece principalmente en Bután y el noreste de India.

PARTES UTILIZADAS Raices (ocasionalmente, flores) CARACTERÍSTICAS Haerba dulce, un poco amarga y calorífera que controla hemorragias, reduce inflamaciones, mejora la circulación, alivia el dolor y tiene efectos antibacterianos USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno unfermedades coronalias angina (raíces), mareos y vérrigo (flores)

Interna y externamente para hemorragias nasales, polmonares, del conducto digestivo, útero o heridas (raices). No se administra a embarazadas.

P. quinquefolius

p. 170

PARTES ATTEMADAS Raices (xi vang shen) CARACTERÍSTICAS H erba agridulce tónica con las mismas características que P ginseng

UNIS DE LA BLIRBA

Medicinales Similar a P. ginseng, pero se receta principalmente a pacientes jóvenes con deficiencia vin

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Disarrould Porcultivo Resistente Suelo humedo, rico, blen drenado sombreado, con mucho calor y hamedad durante la estación de desarrollo. Propagar por semidas en primavera. La germinación es lenta e

Recolección. Las raíces se recogen de plantas de 6-7 años en otoño y se usan frescas o secas en decocciones, extractos líquidos, pildoras y potvos. El procesado de P ginseng varía según el producto y la calidad. Er ginseng rojn se hierve al vapor, se seca al calor y después al sol, el ginseng blanco se pela y seseca para mascar. Las flores se recogen en primavera. y verano para decocciones

PANDANUS

(Pandanáceas)

P. odoratissimus es ampliamente cultivado en los trópicos; P. o. var. laevis, que no tiene espinas, se cultiva para extraer fibras. cordeles, bálago, etc. Sirve para unir suelos frágiles y, en el este de India, se cultiva para producir kewda attar, un perfume popular. P. amaryllifolius se cultiva en Sri Lanka y partes de India por sus hojas aromáticas, que dan un sabor similar al ajo a los alimentos.

P. odoratissimus, sm. P. tectorius

p. 170

PARTES JULIZADAS Raines aéreas, brutes de bojas, flores, frutos, seminas, aceite

CARACTERISTICAS Hierba diurética (raíces y brotes de hojas) ele aroma a jacinto-ilang-ilang (flores)

USOS DE LA IDERBA Colinarios Los habitantes de las islas Jel Pacífico consumen los frutos, las seamlas son un alamento basteo en partes de Nueva Gumea.

AROMÁTICOS El aceite de las flores se usa en perfumeria.

MEDICINALES Uso internoceomo cataplasma para forinculos (brotes de hojas). En medicina folciórica las

raices son de uso interno como

diurético, depurat vo y tónico. COMERCIALES Las bracteas de las flores masculmas se destriar para añadar al ace te de sándalo. La cencaca las flores se usa en preparados cura neos

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo biendrenado so cado o en sombra parcial, mínimo 13-16 °C. Propagar por semillas o chapones en primavera; por esquejes de vástagos laterales en verano. Las plantas tardan 3-4 años en florecer. Recollección Las flores y brácteas se recogen durante la floración y se destilan para extraer aceite. las otras partes se recogen según necesidad

Papaver Amapola

(Papaveráceas)

La primera descripción de los usos medicinales del opio, extraído de P. somniferum, apareció en unas tablas de arcilla de los sumerios, que dominaron el sudoeste de Asia durante el cuarto milenio a.C. En la actualidad, P. somniferum se cultivaba a gran escala como fuente de analgésicos importantes y heroína (diamorfina), una droga ilegal. Contiene unos 25 alcaloides; los más importantes son la morfina y la codeína. La morfina es un calmante sumamente poderoso, pero es adictivo y suele reservarse para pacientes con enfermedades terminales muy dolorosas. Los alcaloides se separan para usos específicos o se administran como un extracto total, conocido como «papaveretum», de uso amplio como analgésico preoperatorio y relajante. Comercialmente, se cultivan dos tipos principales de amapola de opio, para extraer opio o cosechar semillas para uso culinario respectivamente: P. s. subesp. somniferum y P. s. subesp. hortense. P. rhoeas contiene alcaloides diferentes y menos poderosos, y un pigmento rojo. Las semillas de P. rhoeas y P. somniferum están libres de alcaloides y su uso culinario no ofrece riesgo alguno. Se usan en medicina ayurvédica, sobre todo para problemas digestivos.

P. rhoeas (amapola)

p. 171

PARTES UTILIZADAS Flores, semillas. CARACTERISTICAS Hierba dulce astringente y sedante que alivia dolores, relaja espasmos, es expectorante y mejora la digestión. USOS DE LA HIERRA

CULMARIOS Las semillas se usan enteras o molidas en modos similares a las de P. vonniferum.

AROMÁTICOS Los pétalos de las plantas con flores rojas dan color a popurrís. MEDICINALES Uso interno tos, insomnio, mala digestión, problemas digestivos nerviosos y condiciones dolorosas poco severas (pétalos).

COMERCIALES Los pétalos de las flores rojas sirven para colorear remedios y vino.

P. r. 'Shirley Single Mixed' p 171

P. somniferum (adormidera)

p. 171

PARTES UTILIZADAS - Frutos, semillas, látex, aceite CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, nareótica y sedante que alivia dolores, relaja espasmos, controla tos y diarrea y aumenta la sudoración. USOS DE LA HIERBA CULINARIOS Las semillas se

usan enteras o molidas en panes, bizcocho, pastelería, platos de carne especiados y como aderezo para alimentos cocidos. Un aceite prensado en frio de sabor almendrado (huile d'oeillette) sirve para aderezar

MEDICINALES Uso interno en remedios patentados, para condiciones dolorosas, tos y diarrea. En homeopatía para choque, entumecimiento, apatía, intoxicación alcohólica y difficultades respiratorias. Advertescia. En algunos países esta hierba,

especialmente en forma de opio y sus alcalo des, estásujeta a restricciones legales

COMERCIALES Un prensado posterior en frío del aceite se usa en pintaras, jabones y unguen os

P. s. 'Danebrog', p. 171

P. s. 'Peony-flowered Mixed', p. 171

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo b'endrenado soleado. Propagar por semillas en otoño n primavera. P. rhoeas, P. somniferum y sus cultivares autogerminan con facilidad, pero los cultivares tienden a revertir. A las amapo as les oesagraça el movimiento y es difícil trasplantar as con éxito. Las hojas pueden daftarse por e-mildfu. En alganos países P somniferum está sujeta a control legal como maleza

Recolección. Los pétalos se recogen cuando las flores se abren y se secan para usarios enteros o en infusiones y jarabes (P. rhoeus). Las semillas se recogen de cápsulas muduras y se secan para asar enteras, molidas o en infusiones. De las semillas maduras se extrae accite (en su mayor parte de P. somniferum) Se extrae látex (opio crudo) y diversos arcalordes de las cápsulas verdes aespués de la caída de los pétalos (P. somniferum) Advertencia. Todas las partes de las especies de Papaver, salvo las semillas, son tóxicas al consumo-El cultivo de P. somniferum está sujeto a contro. legal en algunos países.

PARDANTHUS

P. chinensis. Véase Belamcanda chinensis

Parietaria Parietaria (Urticáceas)

En una época, P judaica se conocía como P. officinalis, to que indica un amplio uso medicinal previo. Sigue siendo un tratamiento respetado no irritante para dolencias urinarias cromicas.

P. judaica, sin. P. diffusa (parietaria) p. 17

PARTES UTICIZADAS Planta comp eta. CARACTERÍSTICAS Hierba aere, mitigante y refrescante que tiene efectos diuréticos y ant inflamatorios USOS DE LA BERBA

MEDICINALES Uso interno, cistitis, pielitis, cálculos urmarlos y edema asociado a dolencias renaies. Secombina bien con Apium graveolens (véase p. 240). Petroselmam crispum (véase p. 325). Aphones arvensis (véase p. 239), Arctostaphylos ava-ursi (véase p. 241). Agathosma crenutata (véase p. 230) y Juniperus communis (véase p. 299) para controlar intecciones, y con Elymus repens (véase p. 277) y Zea mays (véase p. 372) para aliviar dolores e inflamaciones. No se administra a pacientes con fiebre de heno u otras condiciones alérgicas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo alcalino. bien drenado a seco, voleado o en sombra parcial Propagar por semillas en otoño o primavera. Recolección. Las plantas se cortan en flor y se usan frescas, o secas para extractos figuidos y tinturas. Las decocciones pueden congelarse o la planta puede licuarse

Passiflora Pasionaria

(Pasifloráceas)

P. incarnata

se utilizaba en la medicina nativa de América del Norte, en especial por la tribu Houma, que la añadía al agua para beber como tónico. En 1783 fue descrita por un médico europeo visitante como un remedio para la epitepsia; en el siglo XIX se convirtió en un tratamiento popular para el insomnio. La hierba contiene alcaloides y flavonoides, que son sedantes no adictivos eficaces que no provocan somnolencia. Uno de los flavonoides, la apigenina, es un antiespasmódico y antiinflamatorio, y aparece en diversas plantas no relacionadas, en especial Apium graveolens (véase p. 240).

P. incarnata (pasionaria)

p. 171

PARTES UTBIZZADAS Planta completa, frutos. Características Hierba amarga, sedante y refrescante que alivia dolores, relaja espasmos y reduce la presión sanguínea

USOS DE LA HIERBA

Culinarios La pulpa de los frutos se convierte en mermeladas y postres.

MEDICINALES Úso interno tensión nerviosa, insommo irritab idad aqueca por tensión, asma, síndrome irritado in e i nal, tensión premenstrual, taquicardia nerviosa, li pertensión y herpes. Se combina bien con Valeriuna officinalis (véase p. 367), Chamaemelum nobile (véase p. 259) y Humatus tapatas (véase p. 294) para insomnio no recomendable durante el embarazo.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Disarrollo Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado, arenoso, figeramente ácido y soleado. Propagar por semillas en primavera a 18-21 °C, por esquejes seminadoros en verano. La germinación es lenta e irregular. Recordar a principios de primavera. Las hojas pueden sufirir ataques del virus mosaco del pepino. Reconsección Las piantas se contan cuando fractifican y se secan para usar en infusiones, extractor líquidos, labietas y tinturas. Los frutos para un uso culinario se recogen maduros en otoño y se consumen lrescos o coudos.

PAULLINIA

(Sapindáceas)

Los guaraníes de la Amazonia brasileña usan las semi las de *P. cupana* para preparar una bebida estimulunte, parecida al café o al té. Contienen hasta un 75 % de un compuesto similar a la cafeína, conocido como «guaranina». A diferencia de la cafeína, no es adictiva y tarda más en metabolizarse, proporcionando un efecto más suave, sostenido y estimulante. Hace poco que la industria de la alimentación sana la ha promocionado como un estimulante seguro y natural en forma de cápsulas y pastelería, y como un compuesto de bebidas tónicas basadas en agua de manantial, zumos de frutas y extractos

herbales. Los pueblos nativos de Colombia, Ecuador y el norte de Perú usan los tallos de P. yoco (yoco) para elaborar una bebida similar.

P. cupana, sin. P. sorbilis (guaraná)

p. 171

PARTES UTILIZADAS Semillas.

CARACTERISTICAS Hierba astringente y amarga con un intenso efecto estimulante

LISOS DE LA HIERBA

Quanamos Las semillas se tuestan, se muelen y se prensan para formar una pasta (pasta guaraná), que se seca y se convierte en varitas, que se rallan en agua para preparar una bebida tipo té.

MEDICINALES Uso interno: aliviu la fatiga, ayuda a la concentración y como cuforizante. Puede provocar falta de sueño, pero supuestamente en menor grado que los productos con cafeina. No recomendable para los que sufren problemas cardiovasculares o hipertensión.

COMERCIALES Añadido a alimentos adelgazantes, suplementos para atletas, bebidas tónicas y goma de mascar. Las semillas también son fermentadas localmente para elaborar una bebida alcohólica. Usado como fuente de cafefina y aromatizante para bebidas sin alcohol, licores y dulces. La pasta endulzada se conoce como «chocolate bravileño».

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente Suelo rico en humus en sombra parcial, mínimo 18 °C. Propagar por esquejes de leña madura a finales de la estación de desarrollo

Recollección Las semillas se recogen maduras y se tuestan, muelen y almacenan como pasta o polvo.

PAUSINYSTALIA

(Rubiáceas)

Este género de África Occidental comprende 13 especies de árboles grandes, caracterizados por panículas de flores tubulares con apéndices conspicuos. Parece que el uso medicinal de la corteza de yohimbo llegó a Europa a mediados de la década de 1890. P. yohimbe y las relacionadas P. macroceras y P. tillesii contienen alcaloides indol; el principal es la yohimbina, que bloquea la liberación de adrenalina y, en dosis correctas, actúa como estimulante sexual En África P. lane-poolei (pamprana, igbepo) también tiene un uso medicinal: se aplican vendajes de corteza molida a frambesias y picores cutáneos.

P. yohimbe, sin. Corynanthe yohimbe (yohimbo)

Árbol siempreverde no resistente, altura 27 m, extensión 12 m, de madera rojo a amarillo ocre y hojas lustrosas, oblanceoladas verde oscuras de hasta 35 cm de largo. En invierno, en la naturaleza, aparecen flores tubulares blancas o rosadas en ramilletes dispuestos en paniculas de hasta 18 cm de largo, seguidas de cápsulas que contienen pequeñas semillas aladas.

PARTES UTILIZADAS CORIEZA

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, calorífera y anudiurética de efectos supuestamente afrodisíacos. Tiene un efecto estimulante en el corazón, acelera las palpitaciones y aumenta la presión vanguínea, y es localmente anestésica. Usos de LA MERBA

MEDICINALES Uso interno: impotencia y frigidez. No se administra a hipertensos o enfermos renales y hepáticos, pero interactúa con ciertos remedios

antihipertensión. En exceso puede provocar depresión. Advertencia. En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural No resistente Suelo humedo con humedad elevada, mínimo 15-18 °C. Parece que P. volumbe no se caltiva y no se ha hallado información acerca de sus necesidades. RECOLECCIÓN: La corteza se seca en tiras para elaborar pildoras, extractos líquidos y para extraer yob inbina.

PEGANUM

(Zigofiláceas)

P harmala tiene un uso extenso en la medicina árabe y existen referencias en la literatura musulmana médica primitiva.
Contiene alcaloides alucinógenos y tiene una historia de uso en medicina popular.

P. harmala

P 74

PARTES CTUIPADAS Frutis se millas aco e Características Hierba amarga, especiada y diurébea que estimula el útero y el sistema digestivo, supuestamente afrodisfaca.

U SOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Las semillas se usan como condimento y agente purificador

MEDICINALES Uso internot localmente, para dolencias estomacares, problemas urinarios y sexuales, epi epsia, problemas menstruales y enfermedades nerviosas y mentales. En exceso provoca aucinaciones y vómitos. Uso externo

COMERCIALES Los frutos producen un tinte rojo y acoste.

DESARROLLO Y RECOLLÉCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resisiente. Sueso pobre, bien drenado a seco y soleado. Propagar por semelas a finales de primavera.

RECOLECCIÓN Los frutos y las semillas se recogen maduros. Los frutos se prensan para extraer tintes y aceite. Las semillas se secan para usar en infusiones y ungüentos.

PELARGONIUM Pelargonio (Geraniáceas)

Los pelargonios perfumados contienen aceites volátiles muy complejos. Se han hallado más de 2.000 compuestos, incluyendo los que tienen similitudes con la naranja, el limón, la menta piperita, la rosa, la nuez moscada y el eucaliptus. Las especies con perfume a rosa son las más populares, y cultivares como P. 'Rober's Lemon Rose'. Producen aceite de geranio, que es una fragancia y suele usarse como alterante del attarde rosas. P. capitatum y cultivares relacionados con 'Graveolens' y 'Radula' se cultivan para producir gerantos en alguna regiones de Francia, Italia, India, Egipto, Argelia y la antigua Unión Soviética. El mejor, conocido como «aceite de Bourbon», proviene de las isla Reunión, En el sur de África hay muchas especies con un uso medicinal. P betulinum (pelargonio alcanforado, pelargonio de hoja de abedul) es un descongestionante y digestivo de calidad,

P. capitatum

p. 173

Partes utilizadas Planta completa, hojas, aceite. CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, calmante y emoliente con un aroma similar a las rosas

USGS DE LA RIERRA

AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumería. Las hojas se secan para popurris.

MEDICINALES Uso interno, es un remedio tradicional de El Cabo para do encias digestivas menores, y problemas renales y de la vejiga. Uso externo prurito, y piel callosa y cuarteada. El aceite es un compuesto importante del acene de geranio, usado en aromaterapia y cuidados cultaneos.

P. citronellum

p 172

PARTES JULIZADAS HOJAS

CARACTERISTICAS Hierba aromática de aroma a imonado C SOS DE LA HILBBA

Counarios Las hojas se paeden hervir para preparar té, frescas sirven para aromatizar postres, ponches y vinagre-AROMÁTICOS Las hojas se secan para popurris y almohadi as herbaies.

P. 'Clorinda'

p. 172

PARTES JULIZADAS Hojas

CARACTER STICAS Hierba aromá, en de perfume a cedro-

USOS DE LA LITERBA

AROMÁTICOS Principalmente cultivada como ornamental arománea. Las hojas se pueden secar para popurris.

P. crispum

PARTES PHISTADAS Hopes

CARACTER STICAS Hierba aromatica de aroma alimonado, L SON DE LA HERBA

Culinarios Las hojas se pueden hervir para preparar té. y frescas sirven para dar un sabor alimonado a salsas, sorbeles, heladox pasteles, ponche de frutas y vinagres. AROMÁTICOS Las hojas se secan para popurrís y a mohadillas de hierbas.

P. c. 'Major'

p. 172

PARTES UTILIZADAS Hojas

CARACTERISTICAS H erba aromática de aroma alimonado. USOS DE LA HERBA

Las hojas tienen el mismo uso que P erispum

P. c. 'Peach Cream'

p. 172

PARTES UT LIZADAS HOJAS CARACTERISTICAS Hierba aromática de aroma afrutado

Las hojas t enen et mismo uso que P crispum.

P. c. 'Variegatum'

p. 172

PARTES LTILIZADAS Hojas. CARACTERISTICAS Hierba aromática de aroma a imonado USOS DE LA HIERBA

Las hojas tienen el mismo uso que P. crispian.

P. 'Fair Ellen'

p. 172

PARTES UTILIZADAS HOIAS. CARACTERISTICAS Hierbu aromatica de aroma balsamico.

Anomangos Cultivado sobre todo como ornamental

aromática. Las hojas se pueden secar para popurrís.

P. 'Fragrans'

p. 173

PARTES UTILIZADAS HOJAS

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma especiado. USOS DE LA HIERBA

Aromáticos Cultivada sobre todo como ornamental aromática. Las hojas secas se añaden a popurris MEDICINALES Uso externo: para frotar pies y piernas doloridas (hojas frescas)

COMERCIALES Las hojas aromatizan patés y dan un sabor especiado al café.

P. 'Fragrans Variegatum'

p. 173

PARTES UTILIZADAS HOJAS.

CARACTERISTICAS Hierba aromática de aroma especiado. USOS DE LA HIERBA

Las hojas tienen el mismo uso que P 'Fragrans'

P. 'Galway Star'

p. 173

PARTES UTILIZADAS Hojas.

CARACTERISTICAS Hierba aromática de aroma alimonado USOS DE LA HIERBA

Las hojas tienen el mismo uso que P. crispum

P. 'Graveolens'

p. 173

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, aceite. CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de perfume a rosas que tiene efectos relajantes, antidepresivos y antisépticos, reduce la inflamación y controla hemorragias. USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Las hojas frescas se hierven para hacer té y el uso es similar a las de P. crispum

Anomáticos El aceite se usa en perfumería y aromaterapia. Las hojas secas se añaden a popurrís. MEDICINALES Uso interno: problemas premenstruales y

menopáusicos, náuseas, amigdalitis y mala circulación Uso externo acné, hemorroides, eczema, contusiones, tiña y piojos.

COMERCIALES El aceite es el ingrediente principal del aceite de geranio, usado en cuidados cutáneos y como aromatizante de alimentos

P. 'Lady Plymouth'

p. 173

PARTES UTILIZADAS HOJAS

CARACTERISTICAS Hierba armática con perfume a menta, rosa y limón

USOS DE LA IUERRA

Las hojas frescas y secas tienen el mismo uso que P. 'Graveolens'.

P. 'Mabel Grey'

Híbrido no resistente vertical, altura 1-1,5 m, extensión tm, de un intenso aroma a limón, similar a P. citronellum. Tiene flores malva y hojas de textura rugosa de hasta 7 cm de largo.

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, aceite CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de intenso aroma a limon USOS DE LA HIERBA

CULNARIOS Las hojas tienen el mismo uso que las de

Arománcos Las hojas tienen el mismo uso que las de

COMERCIALES El aceite surve como condimento en la industria de la alimentación.

P. odoratissimum

p. 172

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, aceite CARACTERISTICAS Hierba aromatica de aroma afrutado Tiene efectos astringentes, tónicos y antisépticos, controla hemorragias, estimula la cicatrización y repele insectos USOS DE LA HIFRBA

CULINARIOS Las hojas tienen el mismo uso que P crispum

Anománicos Las hojas tienen el mismo uso que P

MEDICINALES Uso interno, debilidad, gastroentendis y hemorragias. Uso externo dolencias cutáneas, neurolgia e infecciones de la garganta. En aromaterapia, el aceite se usa para quemaduras, lagas y herpes

P. 'Old Spice'

PARTES UTILIZADAS HOJUS.

CARACTERÍSTICAS Hierba aromatica de aroma especiado USOS DE LA HIERBA

Las hojas tienen el mismo uso que P "Fragrans"

P. 'Prince of Orange'

p. .73

PARTES UTILIZADAS HOPES

CARACTERÍSTICAS Hierba aromatica de aroma cítrico USOS DE LA HIERBA

Las hojas tienen el mismo uso de P crispum

P. quercifolium

Subarbusto ereto no resistente, altara 45 cm-1,5 m, extensión 45-90 cm, con hojas rugosas de aromabalsámico de 5/10 cm de largo, de contorno triangular y profundamente divididas. En primavera y verano aparecen flores púrpura rosadas con manchas más oscuras

PARTES UTILIZADAS HOJAS

CARACTERISTICAS Hierba aromática estimulante de aroma resin aso

LSOS DE LA HIERBA

AROMÁTICOS Las hojas seças se añaden a popurrís. MEDICINALES Uso interno, como remedio de El Cabo para reumatismo, hipertensión y enfermedades cardíacas COMERCIALES Las hojas secas se añaden a sagu tos ant insectos

P. radens

p. 173

PARTES UTILIZADAS HOJAS

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma alimonado. USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso externo para frotar piek y piernas doloridas (hojas frescas).

COMERCIALES Las hojas secas se afladen a saquitos antiinsectos y actúan como fijador para otros perfumes en popurrís

P. 'Radula'

(geranio de hojas perfumadas)

p 173

Partes offizzadas Planta completa, hojas, aceito. CARACTERISTICAS Hierba aromatica de aroma alcentorade a rosa-limón

USOS DE LA HIERAA

CULINARIOS Las hojas frescas se usan en cocina Anománicos El aceite se usa en perfumería. Las hojas secas se añaden a popurris y almohadillas de hierbas COMERCIALES El acerte, en el acerte de geranio, se usa en aromaterapia y caidados cutáneos, también como aromatizante de alimentos y en saquitos antipolillas

P. 'Radula Rosea'

p 173

PARTES UTILIZADAS HOJAS.

CARACTERISTICAS Hierba aromatica de aroma alcanferação a rosa limon

USOS DE LA HIFRBA

CUUNARIOS Las hojas frescas se usan en cocina AROMÁTICOS Las hojas se secan para popurrís

P. 'Rober's Lemon Rose'

p. 173

Partes utilizadas Planta completa, hojas, aceste Características Hierba aromática de aroma a limón-rosa. Usos de La Herba

Counanios Las hojas frescas pueden usarse al igual que P 'Graveo ens'

COMERCIALES El acolte es un aromatizante en la industria de la alimentación.

P. 'Royal Oak'

p 173

PARTES UTILIZADAS HOJAS CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma balsámico USOS de LA ALERBA

AROMÁTICOS Camivada sobre todo como ornamental an másica.

P. 'Sweet Mimosa'

p. 173

Partes ett izabas Hojas Caractedetras Hierba aromatica de aroma afrutado. LSOS de la Herba

CULINARIOS Las nojas frescas se usan en cocina. Anomáticos Cultivada sobre todo como planta aromática: as ho as secas se incluyen en popurrís

P, tomentosum

p. 173

Partes cituzadas Hojas Características Hierba aromática de aroma a piperita. Usos de la Herba

Quanarios Las hojas frescas se hierven para tés, ponches de frutas y jaleas.

AROMÁTICOS Las hojas secas se añaden a popurtís.

Medicinales Como cataplasma para confusiones y esgunces.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamenta., No resistente Suelo bien arenado neutro a alealino so eado, mín mo 7 10 °C P. crispium, P. odoratissimium y P. tomentosum loieran sombra parcial. Propagar por esquejes de leña blanda desde primavera a otoño. Las plantas pueden recortarse a principios de primavera. Cultivadas en c. mas fríos, también pueden recortarse antes de llevar al interior en invierno. Las plantas a cubierto pueden sufrir atiques de saltarillas, áfidos, arañas rojas y moseas b ancas.

Racolección Las plantas se cortan a finales de verano y se destitan para extraer aceite. Las hojas se recogen según necesidad.

PERILLA

Labiadas/Lamiáceas)

El aceite volátil en las hojas de *P. frutescens* contiene perillaldehído, que es 2.000 veces más dalce que el azúcar y hasta ocho veces más dulce que la sacarna. El aceite de las semillas tenen un elevado contenido de ácido linolénico. Perilla ha sido utilizada medicina, mente en China desde h. 500 d.C. Las hojas verdes y púrpuras de *P. frutescens*, a las que a veces se denomina *shiso* verde y *shiso* rojo), se usan en cocina, pero para un uso general se prefieren las semillas de las variantes de hojas púrpuras.

P. frutescens

p 174

Partes utilizadas Hojas, tallos, semillas, aceite Características Hierba p cante, aromática y calorífera que re aja espasmos, aumenta la sudoración y es eficaz contra infecciones bacterianas. También es laxante, expectorante y controla la tos.

USOS DE LA HIERBA

COUNARIOS Las hojas y semillas frescas o embutidas condimentan los platos japoneses de pescado crudo, requesón de judías, tempura y embutidos, Las hojas púrpuras colorean las frutas en conserva.

Medicinales Uso interno: restriados, náusea, dolor abdominal, intoxicación alimenticia y reacciones alérgicas, en especial por mariscos, bronquitis, asma y estreñimiento (semillas). Los tallos son un remedio chino tradicional para las náuseas del embarazo.

COMERCIALES El aceite del follaje se usa en salsas, tabaco, dulces y productos dentales. El aceite de las semillas se usa como impermeabilizante y en las industrias papeleras, de imprenta y de pinturas.

VARIANT

P. f. 'Crispa', p. 174

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultavo (P. frutescens). Ornamental (P. f. 'crispa'). Semirresistente Suelo bien drenado soleado o en sombra parcial, prospera en condictones húmedas y ricas. Propagar por semillas en primavera Elimanar extremos del desarrollo para estimular la frondosidad

RECOLECCIÓN Las hojas se cortan en verano para usar frescas o embutidas, o secas en decocciones. Los tallos se cortan en verano o después de la germinación (algunos prefieren tallos jóxenes) t.as semillas maduras se recogen en otoño y se secan para decocciones

PERSICARIA

P. bistorta. Véase Polygonum bistorta.

PETIVERIA

(Fitolacáceas)

El intenso olor similar al ajo de *P. alliacea* está provocado por un compuesto que contiene azufre. Este olor penetrante podría explicar su popularidad como hierba medicinal. No hay información disponible acerca de su eficacia; parece que siempre se emplea junto a otras hierbas.

P. alliacea (amamú)

p. 174

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, raíces CARACTERÍSTICAS Hierba picante, diuretica y antiséptica que supuestamente calma los nervios, controla diarreas, reduce fiebres, estimula el útero y relaja espasmos. USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: espusmos nerviosos, parálisis, histeria, asma, tos convulsa, neumonfa, bronquitis, ronquera, fiebre, jaquecas, gripe, cistitis, enfermedades venéreas, problemas menstruales y abortos. Uso externo: ofitis, fiebre y jaqueca

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Natural. No resistente Suelo rico y

húmedo en sombra parcial, mínimo 7 °C. Se propaga por esquejes semimaduros en verano. Recolección Se recogen plantas enteras, hojas y raftes para usar en decocciones. Las hojas frescas se sujetan a la cabeza para jaquecas o se licuan para aplicar directamente en otitis.

PETROSELINUM Perejil (Umbelíferas/Apiáceas)

P. crispum y sus variantes son ricos en vitaminas A y C, y contienen apigenina, un

flavonoide que reduce las respuestas alérgicas y es un antioxidante eficaz. La composic ón de los aceites volátiles de las hojas y semillas es diferente. Aunque es muy seguro en las cantidades recetadas, el exceso de P. crispum es tóxico, en especial como aceite esencial.

P. crispum (perejil rizado)

p. 174



PARTES CTILIZADAS Hojas, som les rices rice le Caracterist (s. Ill. etc.) amarga, aromát ca y d'urótica que relaja espasmos redace inflamaciones y partica toxinas. Estimulante de a digestión y el utero. Elsos le la alea hojas sirven para aderezar y para aromatizar sabas, mantequilla, aderezas rellenos y platos picantes.

Los perejdes de hojas lisa o plana tienen un sabor más intenso que los cultivares de hojas rizadas. El sabor de P. c. var. tuberosum es inferior.

MEDICANLES Uso interno prob emas menstruaies, edema, cistitis, prostatitis, cálculos renales, indigestión cólico, anorexia, anemia, artiritis y reumatismo conservado semi lus). En exceso provoca abortos, daños renales y hepáticos, inflamación de los nervios y hemorragia gastrointestinnal. No se administra a embarazadas in a enfermos del ritión.

COMERCIALES El aceite se emplea como aromatizable comercial de alimentos y en perfumes masculnos Variantes

P. c 'Italian' p. 174 P. c 'Moss Curled', p. 175 P. c. var tuberosum, p. 175

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO POr cultivo (P. crispum P. c. var

tuberosum). Ornamental (P. c. 'Halian', P. c. 'Moss Curled') Resistente a heladas. Suelo rico, biendrenado, neutral a alcalino soleado o en sombra parcial Propagar por semillas desde principios de primavera a principios de verano y en otoño; por semillas en primavera (P. c. var tuberosum . Las semillas del perejil tardan 3-6 semanas en germinar, pero puede ser menos si se remojan en agua caliente. Las hojas pueden sufur daños por moho o enfermedades víricas Recolectión. Las hojas se recogen antes de a floración y se usan frescas, heladas, en zumo o secas. Las raíces se recogen a finales de otodo deprimer año o en primavera del segundo; se secan para decocciones y extractos líquidos. Las semis as se recogen maduras y se secan para infusiones y extractos líquidos. El aceite se desti a de las hojas y las semillas

PEUCEDANUM

P. graveolens. Véase Anethum graveolens.

PEUMUS (Umbeliferas/Apiáceas)

P. boldus fue investigado por primera vez por un médico francés en 1869. Contiene un aceite volátil que destruye parásitos intestinales y alcaloides estimulantes del hígado. Los alcaloides extraídos de la corteza son más eficaces que los preparados a partir de las hojas.

P. boldus (boldo)

p. 175

Partes utilizadas Hojas, corteza Casacterísticas Hierba amarga y aromática que mejora las funciones hepáticas y vesiculares, y expulsa lombrices. Es diarética y un antiséptico urinario suave. Usos de la HERBA

MEDICINALES Uso interno: enfermedades hepáticas, cá culos renaies, infecciones de las vías urinarias, parásitos intestinales y reumatismo. Antaño administrado como sustituto de la quinina. Se suele añadir a remedios estimulantes. Combina bien con Berberis vulgaris (véase p. 248) y Chionanthus virginicas (véase p. 260) para dolencias hepáticas y vesica ares

Advigitancia En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Desarrollo Por cultivo. Resistente a heladas. Suelo hien drenado arenoso y ácido soleado. Propagar por serullas en primayera, por esquejes semimaduros en verano.

RECOLECT ÓN Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo para infusiones, extractos liquidos y tintaras. Comercialmente, se extraen alcaloides de la corteza.

PHELLODENDRON

(Rutáceas)

La primera descripción de *P amurense* aparece en textos médicos chinos del año 1578. *P. chinense* también se utilitza. Todas las especies son ricas en alcaloides, como la berberina (también hallada en *Berberis vulgurts*, véase p. 248).

P. amurense

p. 175

PARTES UTILIZADAS COrteza (huang har).

CARACTER SUCAS Hierba amarga, dijurética y refreseante que

CARACTER STICAS Hierba amarga, distrética y refrescante que estimula e bígado y la vesicula, resurce fiebres, la presión sanguínea y el n vel de azúcar en sangre, es poderosamente anabacter ana Actúa vobre todo en riñones y tradicionalmente es el insiderada un desintoxicante pura condiciones calientes y húmedas

th desintoxicante para condiciones calientes y húmedas

183
MEDICINALES Uso interno diarrea
a senteria, infectiones

agadas de las vías armanas, enternos y dolencias foránculos, abscesos, sudores nocturnos y dolencias cutáneas. Es un ingrediente del remedio chino san huang che sue ve («inyección de tres hierbas amanillas»), las otras son Sciuellaria baticalensis (véase p. 351) y Copins chinensis (véase p. 266). El remedio se inyecta intramascularmente para infecciones de las vías respiratorias superiores.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamenta Resistente Suelo rico bien drenado, neutral a a calino solcado. En regiones frías el desarro lo joven puede sufrir daños por heladas Propagar por semillas en otoño, por esquejes de leña b anda en verano, por esquejes de rafz a finales de

Recollección La corteza se desprende en invierno y se seca para usar en decocciones.

PHRAGMITES

(Gramíneas/Poáceas)

El carrizo común, *P. australis*, se utiliza para controlar inundaciones y proporciona materias primas, incluso tallo para bálagos y esteras, fibras para las industrias papeleras y textil, combustible, alcohol y fertilizantes. Las raíces, los vástagos y las semillas son comestibles, y los tallos contienen una goma dulce utilizada como fuente de azúcar por los nativos de América del Norte. Contiene asparagina, un diurético, al igual que el hallado en *Asparagus officinalis* (véase p. 245).

P. australis, sin. P. communis (carrizo) p. 175

PARTES PIDLO/ADAS - Rizomas

CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, refrescante y sedante que es diurética, controla la tos y los vómitos, alivia el dolor y reduce la fiebre

USOS DE LA MIERBA

MEDICINALES Uso inferno: fiebres, tos, vómitos con flema espesa y oscura, abscesos pulmonares, infecciones de las vías uriasrias e intoxicación alimentaria (en especial por maniscos). Uso externo: combinada con yeso, para mal aliento y dofor de muelas

VARIANTE

P. a. 'Variagatus', p. 175

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo mojado o aguas poco profundas solcadas. Propagar por división en primavera. Poustralis es un planta grande e invasora, no apta para estanques de jardin Recolección. Los rizomas se recogen en otoño y se licúan, o se secan para usar en decocciones

PHYLLOSTACHYS Bambú

(Gramíneas/Poáceas Bambusoides)

En Asia, los bambúes tienen una gran importancia económica. Es probable que la gama de sus usos sea más amplia que la de ningún otro tipo de planta, desde papel e instrumentos musicales hasta andamiajes, cañas de pescar y tuberías de desagüe. Gracias a su elevado contenido en sílice, los tallos son especialmente fuertes. Los retoños de varias especies, en especial P. pubescens, son comestibles y se envasan grandes cantidades para exportar. En China, diversas especies tienen usos medicinales; aparentemente intercambiables. La primera referencia en textos médicos chinos a la savia de bambú es del año 500 d.C. Una sustancia silícea. conocida como tabasher o tabasher tiene un uso similar al de la savia seca. Aparece en concreciones angulares frágiles en el interior de los entrenudos inferiores y puede alcanzar el tamaño de un huevo de galhna.

P. nigra

p. 176

PARTES UTILIZADAS Hojas, virutas del tallo, raíces, savia. CARACTERISTICAS Hierba dulce refrescante y diurética que reduce fiebres, es expectorante, controla vómitos y bemorragias, y es eficaz contra infecciones bacterianas.

USOS DE LA HEERBA

MEDICINALES Uso interno: infecciones pulmonares con tos y flenia (tallo, savia), vómitos, hemorragia nasal (hojas, tallo), fiebres, en especia, convulsiones infanties (hojas, rafces) y rabia (rafces)
VARIANTES

P. n. 'Boryana', p. 176

P. n. var. henonis, sin. P. henonis, p. 176.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

D. SARROLLO Ornamental Resistente a heladas. Suelo húmedo en situación protegida y soleada. Propagar por división en primavera en tiempo lluvioso; por esquejes de rizomas jóvenes a finales de invierno Las divisiones obtenidas en terreno ab erto son diffetles de trasplantar y deben cultivarse en recipientes a cubierto hasta finales de primavera, Las divisiones pequeñas tienen más éxito que las maias grandes. Eliminar tallos muertos en caalquier. momento. Las matas poeden ralearve en primavera, dejando sólo los tal os más fuertes y creando anefecto abterio tipo boscaje. Recolección. Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo, en verano se cortan tallos jóvenes para sacar virutas y las raíces se recogen en invierno; todos se secan para usar en decocciones. La savia se prensa de tallos Jóvenes y se evapora

PHYSALIS

(Solanáceas)

Según Dioscórides, los frutos de *P. alkekengi* eran una cura para la epilepsia. En la medicina popular europea, los frutos se comían para altiviar la escarlatina y con el follaje se preparaban tónicos para la anemia y la malaria. En común con muchas especies pertenecientes a la familia de las beliadonas (Solanáceas), *P. alkekengi* tiene una química interesante, pero en la actualidad su uso medicinal es poco frecuente. Los frutos, aunque comestibles, son de una calidad inferior a los de *P. peruviana*, que se cultiva a escala comercial.

P. alkekengi, sin P franchetti (alquequenje)

PARTES UTILIZADAS Frutos, zumo de frutos, hojas Características Haerba agridulee que ex diurética y laxante, reduce la fiebre y las inflamaciones U sos de la allerba

Culmanos Los frutos pueden consum rse crudos o cocidos (eliminar el cáliz), mojados en chocolate o usados como aderezo (con el cáliz) pe ado hacia a ras) Medicimales. Uso interno fiebres intermitentes, dolencias urmarias, artirits, reumatismo y gota (frutos, zumo). Antaño las hojas se usaban para inflamaciones cutáneas. En homeopatía se usa para problemas artificos, reumáticos, urmarios e ictericio.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Disarrollo Ornamental Resistente Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera, por división en primavera

Recolección Los frutos se cosechan maduros y se usan frescos, ficuados o secos. Para esos medic na esse elimina el cáliz. Las hojas se recogen en verana y se usan frescas en cataplasmas

ADVERTENCIA El follaje y los frutos no madaros sen dañanos si se consumen.

PHYSOSTIGMA

(Leguminosas)

A este género africano pertenecen cuatro especies de trepadoras perennes. Antes de seradoptada por la medicina occidental, P. venenosum tenía mala reputación por ser la planta utilizada en la «prueba por veneno» en la región de Calabar, Nigeria. En este ritual, un acusado bebe una solución de granos venenosos: si es culpable, muere y si es inocente, aparentemente sobrevive. El éxito del sistema podría basarse en la probabilidad de que los mocentes tienden a beberse toda la bebida de un trago, provocando vómitos y expulsión de las toxinas, mientras que es más probable que los culpables beban a sorbitos y así ingieran más veneno. P. venenosum contiene alcaloides; el más importante es la fisostigmina (eserma), que influencia el sistema nervioso parasimpático. Su uso principal es como colirio, para reducir la presión ocular y como antídoto para la atropina (véase Atropa belladonna, p. 246). Otro alcaloide, la calabarina, tiene efectos opuestos. Los extractos de semillas enteras tienen efectos diferentes de los de alcaloides aislados.

P. venenosum

Trepadora no resistente siempreverde, altura hasta 15 m ac hojas trifo, adas de 16 cm de largo y 10 cm de ancho. En primavera aparecen flores rosado púrpuras en racimos cogantes, seguidas de capsulas oblongas de hasta 16 cm de largo que contienen 2-3 semillas marrón negruzuas de 3 cm de largo.

Partes (FII Zadas Semidas (sin la corteza exterior)

Caracter, sticas Hierba narcófica que deprime el sistema nervioso central imita el sistema nervioso parasimpático, contrae la pupila ocular, eleva la presión sanguínea y esamula la peristalsis.

LISOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uno interno: como fisostigmina para entermedades neuromusculares (en especial miastenia grave) y estrefilmiento posoperatorio. Uso externo: como colino (en especial para glaucoma). Antaño asado para ratar tétano, epilepsia y reamatismo. En exceso provoca debilidad muscular, fallo respiratorio y cardíaco. Sólo para uso de facultativos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado solidado, min mo 15-18 °C. Propagar por sem las maduras

Recolección. Las semillas se recogen maduras, sobre todo en la estación lluviosa y se secan para usar en

decocciones y la extracción de alcaloides.

PHYTOLACCA

(Fitolacáceas)

Las phytolaccas tienen una composición química inusual que actualmente se investiga para obtener remedios anti SIDA. Contienen poderosos agentes antiinflamatorios, proteínas antivíricas y sustancias (colectivamente llamadas «mitógenos de Phytolacca americana») que afectan a la división celular.

Estos compuestos son tóxicos para muchos organismos patógenos, incluidos los caracoles acuáticos que provocan la equistosomiasis. La primera referencia a *P. acinosa* apareció en la medicina china durante la dinastía Han (206 a.C.-23 d.C.). A veces las raíces se venden erróneamente como ginseng en los mercados orientales, provocando brotes de intoxicación. Los nativos de América del Norte usaban *P. americana* como emético y antirreumático. Aunque la mayor parte de estas plantas es venenosa, en varios países se consumen los brotes y las hojas jóvenes después de hervirlos en diversas aguas.

P. acinosa

p. 176

PARTES UTILIZADAS Raices.

CARACTERISTICAS Hierba amarga, picante y refrescante que tiene efectos diuréticos y expectorantes, y controla la tos. Es eficaz contra diversas infecciones bacterianas y micósicas

LISOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: problemas urmanos, nefritis, edema y distensión abdominal. Uso externo: forúnculos, carbúnculos y llagas

P. americana, sin. P. decandra

p. 176

• • •

Partes UTILIZADAS Raíces, frutos (bavas),

CARACTERISTICAS Hierba amarga, picante y alterante que reduce inflamaciones, estimula los sistemas inmunológico y linfático, y purifica toxinas. Es eficaz contra muchos organismos bacterianos, víricos,

parasitarios y micosis Usos de la hierba

MEDICINALES Uso interno: enfermedades autornmunes (en especial artruis reumatoide), amigdalitis, paperas, glandulas hinchadas (incluyendo fiebre glandular), catarro crónico, bronquitis, mastitis, enfermedades e inflamación cutáneas. En exceso provoca diarrea y vómitos. No se administra a embarazadas. Uso externo dolencias cutáneas (incluidas infecciones micósicas), articulación inflamada, hemorroides, mastitis, abscesos en mama y úlceras varicosas. Las hayas son más suaves que las raíces. Se combina biencon Guaiacum officinale (véase p. 290) y esps. de Zanthoxylum (véase p. 372) para condiciones reumáticas; con Galium aparine (véase p. 285) e Iris versicolor (véase p. 297) para glándulas hinchadas. Solo para uso de facultativos. En preparados homeopáticos se usa para dolencias de mama, amigdalas hinchadas, paperas, dentición, mal aliento y dolores punzantes.

DESARROLEO Y RI COLECCIÓN
DESARROLLO Omamental Resistente a heladas
(P. acinosa) Resistente (P. americana). Suelo rico, húmedo, bien drenado soleado o en sombra parcial.
Propagar por semillas en otoño por división en otoño

o primavera

REOLECCIÓN Las raíces y los frutos (P. americana) se recogen en otoño y se secan para decocciones, extractos líquidos, polvos, cataplasmas y unturas ADVERTENCIA. Todas las partes, en especial las hojas y las bayas, son tóxicas al consumo. La savia irrita los ojos y la piel

PICRAENIA

P. excelsa. Véase Picrasma excelsa.

PICRASMA (Simarubáceas)

Este género tienen ocho especies de árboles caducos, que crecen en las zonas tropicales de América, India y Malasia. P. excelsa (cuasia de Jamaica) tiene compuestos ligeramente diferentes que P. ailanthoides (cuasia del Japón) o la relacionada Quassia amara (cuasia de Surinam), pero su uso es intercambiable Q. amara fue introducida en Europa en 1756 Fue reemplazada por P. excelsa (Q. excelsa) en 1809. La palabra «cuasia» se refiere a un compuesto amargo extraído de la leña y la corteza de tanto P. excelsa como Q. amara.

P. excelsa, sm. Picraenia excelsa (cuasia de Jamaica)

Árbol no resisiente parecido al fresno, altura 25 m, extensión 15 m, de hojas pinnadas dentadas de hasta 30 cm de largo. A finales de otoño aparecen pequeñas flores verde bianeazeas en panículas, seguidas de bayas negras, lustrosas y globosas que maduran en invierno. Crece en hosques montañosos de las Antillas

PARTES UTILIZADAS Madera.

CARACTERÍSTICAS Hierba intensamente amarga, induora y no astrangente que reduce ficbres, estimala e apetito y mejora la digestión. Es un insecticida y parasibeida eficaz y supuestamente tiene efectos anti-eucémicos. Usos de la merba.

MEDICINALES Uso internor deb Uad de la convalescencia, falta de apetito, malaria y lombrices nematodos. En exceso provoca irritación gástica y vómitos. Uso externor como loción antiparasitaria y como enema para ascárides.

COMERCIALES El extracto de cuasta serve para dar un sabor amargo a cervezas, bebidas sin alcohol y a cres e insecticidas contra moscas, arañas rojas, áfidos y a cos sellodos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No revisione, Sucio humedo, arenoso, neo en humes soleado o en sombra parcial, con humedad moderada a elevada, minimo 15-18 °C. Propagar por semillas madaras, por esquejes semimaduros a finales de verano a 15-18 °C. Podar las plantas a finales del invierno para dar forma antes del inicio del desarrol o naevo. Recolección La leña se astilla y se seca para elaborar infusiones concentradas, polvos y tinturas.

PILOCARPUS Jaborandi (Rutáceas)

Este género está compuesto por unas 20 especies de arbustos y árboles pequeños; crecen en América tropical y las Antillas. El jaborandi es la fuente de un alcalo.de importante, la pilocarpina, que se obtiene de diversas especies, incluyendo *P. jahorandi* (jaborandi de Pernambuco), *P. microphyllus*, *P. pinnatifolius* (jaborandi del Paraguay) y *P. trachylophus* (jaborandi de Ceara). El uso medicinal del jaborandi fue introducido en Europa alrededor de 1873 por Symphronio Coutinho (1832-1887), un médico brasileño.

La pilocarpina estimula el sistema nervioso parasimpático y actualmente se usa sobre todo en oftalmología para reducir la pupila del ojo. Las existencias de follaje se siguen recogiendo principalmente en la naturaleza, aunque se han establecido plantaciones en Brusil.

P. microphyllus (jaborandı)

Arbisto no resis ente s'empreverse altura 1/2/15 m, extensión 1 m, de corteza lisa gris y hojas purnadas amanilo verdosas. Aparecen flores pequeñas rojo parpuras en rue mos flojos, seguidas de frutos bivalvulares consisientes en 1-5 carpelos casi separados de una sola semilla. Crece en las selvas tropicales de Bras I.

Partes Cultivadas Hojas, ramitas hojosas Características Hierba amarga un poco aromática que es un estimulante cardíaco, provoca sudoración y salivación abundantes, contrae las pupilas y supuestamente nerementa el crecimiento del cabello

MEDICINALES Uso interno: soriasis, picores cutáneos, catarro crónico e hidropesía (extractos de hojas). Uso externo e interno: glaucoma y como antídoto contra la atropina (pilocarpina). Uso externo: caída del cabello (extractos de hojas). En exceso provoca abundante salivación y sudoración, pulso rápido, pupilas contraídas, diarrea, vómitos y puede resultar fatal. Adventencia. En algunos países esta hierba, en especial como pilocarpina y extractos de hojas, está sujeta a restricciones legales. En muchos países el uso de jaborandi en cosmética está prohibido.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo rico
bien drenado en sombra parcial y con elevada
humedad, mínimo 15-18 °C. Propagar por semillas
maduras, por esquejes de leña madura con las hojas
ntactas durante la estación de desarrollo.
RECOLECT. ÓN. Las hojas y ramitas hojosas se recogen
según necesidad y se secan para extraer alcaloídes y
se usan en extractos aíquidos y tinturas.

PILOSELLA

P. officinarum. Véase Hieracium pilosella.

PIMENTA Pimentero (Mirtáceas)

Unas cuatro especies de árboles aromáticos siempreverdes pertenecen a este género de América tropical. Los españoles fueron los primeros en importar los frutos de P. dioica a Europa en el siglo xvi; John Ray (1627-1705) un botánico inglés, les dio el nombre de «allspice» (pimienta inglesa), que asemejó su sabor a una combinación de clavo, canela y nuez moscada. Es un cultivo importante de Jamaica; los árboles se cultivan en plantaciones, que perfuman el aire durante la floración. P. dioica contiene aceite volátil, que consiste principalmente en eugenol (como el hallado en Syzygium aromaticum, p. 358). P. acris (sin. P. racemosa), la especie relacionada de las Antil as, solía ser

importante como fuente del *bay rum*, un líquido aromático usado en preparados capilares, que se destilaba de las hojas y que ahora se sintetiza.

P. dioica (pimiento)



Arbol no resistente aromático, altura 10-15 m, extensión 5 m, de hojas delgadas corraceas oblongo elipticas de 6-20 cm de lurgo. En primavera y verano aparecen muchas flores blancas en panículas de hasta 12 cm de largo, seguidas de bayas marrón oscuras

globosas de unos 6 mm de diómetro. Crece en laderas boscosas de América Central y Sur

PARTES UTILIZADAS Hojas, frutos (buyas), aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, calorifera y aromática de aroma similar al clavo. Mejora la digestión, tiene un efecto tónico en el sistema nervioso y es un anestésico y antiséptico focal. El aceite de pintienta es antioxidante y carminativo.

USOS DE LA HIERBA

GULMARIOS Las bayas secas verdes se usan enteras en embutidos especiados, marinadas y vino caliente especiado, y molidas para aderezar pasteles, bizcochos, budines y chatneys. Las hojas se hierven para hacer té AROMÁTICOS El aceite y las bayas se usan en perfumería, en especial para fragancias orientales y lociones para después de afeitar.

MEDICINALES Uso interno; indigestión, gases, diarrea y agotamiento nervioso. Uso externo, infecciones del pecho y dolores musculares

COMERCIALES Se añaden bayas en polvo para distinular el sabor de remedios, también a limimentos y cataplasmas. En los países de origen el aceito y las bayas suven como condimento comercial de alimentos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo rico, arenoso, bien drenado y soleado, mínimo 15-18 °C.
Propagar por esquejes semimaduros en verano.
Eliminar ramas débiles en primavera.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen según necesidad y se usan frescas en infusiones Los frutos se recogen completamente desarrollados pero verdes y se destilan para extracr aceite o se secun para extractos liquidos y tinturas.

PIMPINELLA (Umbeliferas/Apiáceas)

Los primeros en cultivar *P. anisum* como especia fueron los antiguos egipcios y después los griegos, romanos y árabes. Aunque su cultivo comercial es extenso, en años recientes éste ha declinado debido a la competencia presentada por condimentos anisados más baratos, como *lilicium verum* (véase p. 296) y anetol sintético. *P. saxifraga*, cuyas raíces tienen una elevada proporción de cumarinas, se usa indistintamente con *P. s. var. nigra* (alcaravea negra) y la estrechamente relacionada *P. major*.

P. anisum (anis)

p. 176

Partes Utilizadas Hojas, semillas, aceste. Características Hierba dulce, calorífera y estimulante que mejora la digestión, beneficia el hígado y la circulación, y tiene efectos expectorantes y estrogénicos Usos de La Hierba

Culinarios Las hojas frescas se añaden

a ensaladas, verdaras y diversos platos cocinados en los paíxes de origen. Las semillas sirven para condimentar dulces (en especiabolas de anís), higos secos, pasteles, panes y currys. Las semillas y el aceite son la base de todas las bebidas de sabor anisado, como el Pernod, el ouzo, el raki y el arak, que se vuelven lechosas diluidas con agua Medicinales Uso inferno, fos seca, fos convulsa, bronquitis, traqueitis, asma bronquial, indigestión, gases, cólico y lactanera insufferente. Uso externo piojos, sarna y para frotar el pecho en dolene, as bronquiales. Combina bien con Mentha x plperita (véase p. 311) para cólicos, Prunus serotina (véase p. 335) para traquefus, esps de Lactuca (véase p. 300) para los seca, y con Marrahiam vulgare (véase p. 308), Tussilago farfara (véase p. 365) Lobelia inflata (véase p. 305) y Symptocarpus foetidus (véase p. 358) para dolencias bronquiales. El aceite suele mezelarse con el de Sassafras athidum (véase p. 349). para parásitos de la piel y con el de Eucalyptus globidus (véase p. 280) como unguento para frotar Tradicionalmente considerado afrodisfaco. COMERCIALES El aceite tiene un uso comercial en perfumería, manufactura de tabaco y productos farmacéuticos.

P. saxifraga (pimpinela blanca)

3 177

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, ra ces aceste CARACTERISTICAS Hierba amarga, pucante y diurética que es expectorante, mejora la digestión, alivia espasmos y aumenta la lactancia. Es antiséptica y cicarizante Usos de la Rierra

CULINARIOS - Las hojas jóvenes tienen sabor a pep:no y se añaden a ensaladas.

MEDICINALES Uso interno, infecciones de garganta y vías respiratorias superiores, catarro, sarampión, acidez, cistitis, cálculos orinarios, gota y lactancia insuficiente. Uso externo: garganta irritada, enefas inflamadas y heridas.

COMERCIALES El aceite confiere un sabor amargo a licores y productos farmacéuticos

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo Semirresistente (P. anisum), Resistente (P. saxifraga). Suelo rico, arenoso, bien drenado y soleado, pH 6,0-7,5 (P. anisum) Suelo seco alcalino soleudo o sombreado (P. saxifraga). Propagar por semillas en primavera. Se deben identificar todas las umbelfferax de flores blancas con precisión antes del uso, porque muchas son parecidas y algunas son muy venenosas P anisum se recomienda como planta acompañante para repeler áfidos y lombrices de la col. Las flores alraen avispas garas,tari, s predadoras de varias p agas del jardín Recotección Las plantas y hojas se cortan en verano y se consumen frescas, las rafees se recogen en otoño y se secan para decocciones o se desti an para extraer acelte (P. saxifraga). Las semillas se recogen maduras y se destilan para extraer aceite o se secan para usar enteras, mondas o destiladas en agua, infusiones y acor (P. anixum).

PINELLIA (Aráceas)

La primera referencia a *P. ternata* aparece en la medicina china durante las postrimerías de la dinastía Han (206 a.C.-220 d C.). Al igual que la mayoría de las aráceas, es muy acre cuando es fresca; contiene toxinas que se

neutralizan por secado o remojando en té o vinagre. Entre los compuestos hay alcaloides, supuestamente parecidos a la conicina (como a hallada en Conium maculatum, véase p. 265) y efedrina (como en las especies de Efedra, véase p. 278). Su reputación para controlar náuseas y vómitos ha sido validada científicamente; es una parte de una receta médica china de éxito para eliminar cálculos biliares sin cirugía, un proceso que provoca náuseas severas

P. ternata

p. 177

PARTES UTILIZADAS - Tuberço os (ban xia)
CARACTERÍSTICAS - Hierba picante, un poco amarga, caiorífera, que uene efectos expectorantes y an icularrales. Es un antiemético poderoso USOS DE UA BIERBA

MEDICINALES Uso interno: tos con flema aguachenta, gastritis, náusea y vómitos. Se suete combinar con Zingiber officinale (véase p. 373) para controlar vóm tos con Citrus reticulata (véase p. 262). Scateliaria baccalensis (véase p. 351) o Captis chinensis (véase p. 266) para tos; con Glycyrrhiza uralensis (véase p. 289), carbonato de calcio y alumbre como expectorante. En recetas chinas se combina con Zingiber officinale (véase p. 373) o Glycyrniza uralensis (véase p. 289) para reducir su toxicidad

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Omamental Resistente Suelo rico en humas en sombra parcial Propagar por acodos a principios de primavera; por butbilos a finales de verano. En condiciones óptimas P. ternata es invasiva, extendiêndose a través de bulbilos.

RECOLECCIÓN Las tubérculos se recogen en verano y se secan para usar en decocciones.

ADVERTENCIA Dañino para el consumo. Irritante ocular, cutáneo y de las membranas mucosas

PINUS Pino

(Pináceas)

Desde los tiempos más remotos, toda clase de pinos tuvieron un uso medicinal en varios países. Todos son ricos en resinas y aceites alcanforados volátiles, incluida la pinina, muy antisépticos y estimulantes. El aceite de pino se extrae de muchas especies diferentes y tiene un uso amplio como aceite de masaje para dolores musculares, ciática, reumatismo y congestión bronquial. En la medicina china tradicional las principales especies utilizadas son P. massoniana y P tabuliformis. La madera del pino nudoso en general se refiere a este último y la primera referencia aparece en la literatura médica china h. 500 d.C. como antiartrítico y analgésico. Se emplean diversas partes de P. massoniana: las agujas para gripe y artintis reumatoide; la resina para eczemas y quemaduras, y el polen, administrado internamente para úlceras pépticas, mareos y edema facial; externamente para forúnculos y úlceras. La resina fosilizada del pino P. succinifera (actualmente extinguido) se obtiene de árboles enterrados y sirve para

tratar infecciones y cálculos de las vías urinarias, enfermedades cardíacas y convulsiones en niños. Se extrae una oleorresina viscosa, conocida como trementina, de diversas especies, incluyendo P. palustris y P. pinaster (pino marítimo). Se destila para obtener aceite de trementina o tintura de trementina. El sustituto de la trementina es un diluyente para pinturas y barnices basado en el petróleo. La rosma, o colofonía, es una sustancia quebradiza traslúcida, producto de la destilación de la trementina. En Grecia se destila la resina de P. halepensis (pino de Aleppo) para aromatizar la resina. Varios pinos producen semillas grandes comestibles, conocidas como piñones, que se añaden a ensaladas, verduras cocidas y arroz, y molidos, a salsas como el pesto.

P. mugo. var pumilio

p. 177

PARTES ITILIZADAS Aceite

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, estimulante y antiséptica que es expectorante, alivia la congestión nasal y bronquial, y mejora la circulación sanguinea local UNOS DE LA RIERBA

AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumes con aroma a madera

MEDICINALES Uso interno y externo: infecciones de las vías respiratorias superiores, bronquitis crónica, catarro y asma. Uso externo: reumatismo y rigidez muscular ADVERTENCIA. En algunos países esta hierba, en forma de aceite de pino pumilio, está sujeta a restricciones legales.

P. palustris

Conffera, resistente a 5 °C, altura 30 m, extensión 5 m, de copa urregular, corteza anaranjada marrón escamosa y brotes blancos resistentes al fuego de hasta 6 cm de espesor. Las hojas, de hasta 45 cm de largo, están dispuestas de a tres. Los estróbilos rojo marrones miden 25 cm de largo. Crece en regiones secas y arcnosas del sadeste de EE, UL

PARTES UTILIZADAS Aceite (trementina), resina (colofonía) CARACTERÍSTICAS Hierba aromática antiséptica que mejora la circulación local

L SOS DE LA HIERBA

AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumería
MEDICINALES Uso externo: forúnculos, úlceras, bronquins y
tiña (resina), reumanismo y rigidez muscular (aceite, resina)
COMERCIALES El aceite se usa como disolvente. La resina
se usa en barnices, tintas de imprenta, ceras selfadoras y
para tratar los arcos de los instrumentos de cuerdas

P. sylvestris (pino albar)

p 177



PARTES UTILIZADAS HOJAS, vástagos y retoños nuevos, brea, aceite CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y calorífera que actúa como diurético y expectorante, mejora la circulación local y tonifica los nervios. Es muy antiséptico. USOS DE LA HIERBA MEDICINALES Uso raterno: infecciones de las vías respiratorias y urinarias. y dolencias vesiculares,

Uso externo: artritis, reamatismo, ciálica, mala circulación, bronquitis, catarro, smusitis, asma, neumonía, neuralgia, acré, fatiga y agotamiento nerviuso. En aromaterapia el aceite tiene asos similares. No se administra a pacientes con condiciones cutáncas alérgicas.

COMERCIALES El acerte y la brea se añanen a desinfectantes, productos para el baño, detergentes y crecepelos.

VARIANTE

P. s 'Aurea', p. 177.

Disarrotto Ornamental Resistente Sue o bien drenado, neutral a ácido y soleado *P. silvestris* prospera en suelos tanto ácidos como alcalinos, *P. palastris* tolera sequias y suelo pobre, pero requiere calor y hamedad Propugar por semillas en otoño o primavera (sólo espectes y variantes), por acodos (*P. m. var. pumdio*), por injerto Elim nar ramas muertas en invierno Controlar los vástagos

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

principales. El follaje puede sufrir daños por adelgidos, orugas de la polilla del retoño de pinos, moscas de sterra, canero, muerte por el extremo, Botrytis y roya. El hongo de la m e, puede matar los

RECOLECCIÓN Las hojas y los vástagos jóvenes se recogen durante la estación de desarrollo y se sucien usar frescas en decocciones y jarabes (P sylvestris). La resina se obtiene practicando cortex verticales en la corteza y recogiendo lo exudado; el aceite se destila o se extrae disolvente de la madera y conteza (P palustris). El aceite se destila de las hojas (P mugo var pumitio). Se destila brea de las raíces (P sylvestris).

PIPER Pimienta

(Piperáceas)

La pimienta siempre ha sido una de las especias más valiosas: Atila, rev de los Hunos, exigió una gran cantidad como rescate durante el sitto de Roma (408 d.C.). En la actualidad representa una cuarta parte del comercio de especias; India es el principal productor. La mayoría de las pimientas se cultivan por sus frutos, ricos en aceites volátiles y alcaloides picantes de piperidina. P. guineense produce granos de pimienta de sabor suave y hojas que sustituyen a P. betle en mascadas de betel. P. methysticum es poco común por cultivarse por sus raíces; éstas pueden pesar 5,5-7,3 kg. P. auritum (makulan) y P. angustifolia (matico) son especies tropicales americanas, cultivadas por sus hojas. Las de la primera se parecen a las espinacas y sirven como condimento en platos de la cocina mexicana y guatemalteca; la segunda es un hierba astringente y estíptica con un aroma similar al té, usada en preparados para hemorragias, hemorroides y secreción vaginal. Se cultivan varias especies diferentes de P. nigrum por sus frutos, pero sólo P. longum y P. retrofractum tienen un sabor lo bastante parecido como para reemplazarlo. Los granos de pimienta rosados provienen de un árbol de América del Sur: Schinus terebinthifolius Se suelen mezclar con grados de pimienta verdes, negros y blancos para un efecto decorativo, pero tienen un

3:

sabor resinoso y no sirven como sustituto. Los primentos rojos y los chiles son los frutos de las especies de *Capsicum* (véase p. 254)

P. betle (betel)

p. 178

PARTES TILIZADAS Hojas, aceite Características Hierba aromática, antibacteriana y estimulante de sabor a clavo. Aumenta la salivación y podría proteger contra parásitos intestinales USOS DE LA LERBA

AROMÁTICOS Las hojas sirven principa mente para envolver as nacees de betel (semillas de Areca eatechu, véase p. 241) para hacer una mascada de betel MEDICINALES Los usos medicinales menores en los países de origen incluyen una aplicación externa para catarros, diferia y abscesos de mama (aceite), y en indonesia como pesar o posparto

P. cubeba

p.178

PARTIS CT.LZADAS Frutos aceite

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, antiséptica y estimulante que tiene un aroma picante a trementina-pimienta inglesa Tiene efectos diaréticos y expectorantes, y mejora la digestión

USOS DE LA HERBA

Cullivarios La cocina indonesia usa los frutos secos verdes

AROMÁTICOS El acerte se asa en perfumería y artículos de tocador

MEDICINALES Uso interno, los, bronquitis, sinusitis, infecciones de garganta y genitourinarias, mala digestión y disentería amebiana.

COMERCIALES El aceite se usa comercialmente para aromatizar embut.dos, salsas, bitters y tabacos.

P. longum

p. 178

PARTES OTILIZADAS Frutos (bi ba).

CARACTERISTICAS Hierba aromática, picante y estimulante que mojora la digestión y tiene efectos

descongestionantes, antibióticos y analgésicos. Usos de la higaba

CULNARIOS Se añaden racimos enteros de frutos a currys y embutidos.

MEDICINALES Uso interno en medicina china tradicional para enfriamiento del estómago, vómitos, regurgitación ácida, jaquecas y rinitis, y en medicina ayurvédica para restriados, asma, bronquitis, artíritis, reamatismo, unibago, ciática, epilepsia, indigestión y gases. Uso externo en medicina china tradicional para dolor de muelas

P. methysticum (kava kava)

Arbusto vertical no resistente, altura 3-7 m, extensión 2-5 m, de rizomas gruesos, tallos carnosos y hojas redondeadas, ovadas y ahusadas de hasta 25 cm de ancho. Aparecen flores pequeñas en espigas de 7,5 cm de largo. Nat va de las inesetas polínes os

Parties criticadas Raices, rizomas

CARACTERISTICAS Hierba amarga, muy picante y calorífera de aroma a lilas. Actúa como diurético, alivia el dolor, relaja espasmos y estimula los sistemas nervioso y carca ator o

L SOS DE LA FIERRA

CULNARIOS Las raíces masticadas y fermentadas son la base de una benida de Melanesia que tione un efecto calmante pero est mula la lucidez mental

MEDICINALES Uso interno: infecciones genitourinarias, dolencias vesiculares, artrit s y reumatismo. Uso externo dolores articalares. No se administra a embarazadas. En exceso provoca embotamiento.

P. nigrum (planta de la pimienta)



Partes UTILIZADAS — Frutos (hu juao). Características — Hierba picante, aromática y caforífera que reduce fiebres y mejora la digestión — La medicina ayurvédica y la occidental la consideran un expectorante estimulante, y la china un tranquilizante y antiemético. Usos de la rierba

CULINARIOS Los granos de printenta negros y blancos son, respectivamente, las bayas secas verdes y maduras, añaden sabor y picor a la mayoría de los platos picantes, productos cárnicos, salsas, aderezos, embutidos y cubiertas para pescado, carne y queso. La printenta blanca molida es menos aromática. La primenta mignonette es una mezcla de granos blancos y negros molidos. Los granos verdes se usan en salsas cremosas, para aromatizar platos de pato, en patés, mantequillas y salsas, secas para concentrados, sopus y estados.

MEDICINALES Uso interno: en medicina occidental para indigestión y gases, en la china para resfriados estomacales, intoxicación por alimentos (por pescado, carne, marisco o setas), cólera, disentería, diarrea y vómito provocado por frío. Uso externo: en la medicina ayurvédica mezclado con mantequilla clarificada, para congestión nasal, sinusitis, epilepsia e inflamaciones intaneas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente Suelo neo bien drenado en sombra ligera y humedad elevada (P. longum, P. nigrum). Suelo rico y profundo, incluyendo arcilla pesada, con mucha sombra y humedad (P. betle, P. cubeba). Suelo bien drenado, pedregoso sombreado (P. methysticum) Todas necesitan mínimo 15/18 °C. Se suelen cultivar las pfantas sobre espalderas. Propagar por esquejes semmaduros en verano. Eliminar tallos débites o apiñados a finales de invierno o a principios de primavera antes del desarrollo nuevo. Para una frutación óptima (P. mgrum) recortar plantas jóvenes dejando 30 cm varias veces al año, para estimular el desarrollo de vástagos, conservando los diez más fuertes y sujetando en cada nódulo. Las vides maduras se podan con regulandad para obtener plantas de 4 m de altura Recolección Las hojas se recogen según necesidad, se blanquean en la oscuridad a menudo prensadas entre si y se secan para extractos o para usar enteras (P. betle) Las raíces se recogen según necesidad y se secan para decocciones, extractos líquidos, polvos y tabletas (P. methysticum). Los frutos se recogen verdes y se destilan para extraer oleorresinas y aceite, o se secan para usar en extractos líquidos, polvos y tinturas (P. cubeba). Los racimos de frutos se recogen verdes y se secanpara usar enteros, molidos o en decoceiones (P. longum). Los frutos de P nigrum se recogen verdex y se usan frescos, embutidos (granos verdes) y secos (granos verdes y negros); o maduros y enriados durante 8 días antes de secar-(granos blancos), los negros se muelen o se decoccionan para un uso medicinal.

PISCIDIA (Leguminosas)

Este género comprende unas ocho especies de árboles, que crecen en América Central, Antillas y Florida. *P. piscipula* fue introducida en Europa desde las Antillas en 1690. Durante el siglo XIX se cultivaban a cubierto, pero hoy se ven rara vez. El

nombre viene del latín piscus, «pez» y caedere, «matar», y se refiere al uso de estas plantas por los nativos de América del Norte para atontar peces, de manera que flotan hacia la superficie y es fácil cogerlos. Piscidia está estrechamente relacionada y tiene un aspecto similar a Lonchocarpus, un género mucho mayor, conocido por sus venenos para peces. Ambos géneros contienen rotenoides, que atontan a los peces pero dejan la carne no contaminada y comestible. Uno de estos compuestos es la rotenona, un poderoso insecticida, que se extrae de Derris elliptica, una legumbre de Insulindia, con fines comerciales. Aunque se conoce como comejo de Jamaica, Piscidia no está relacionada con los cornejos (Cornus, véase p. 267) y su aspecto es diferente.

P. piscipula, sin. P. erythrina (cornejo de Jamaica)

Árbol no resistente cadaco, altura 15 m, de hojas pinnadas de hasta 24 cm de largo. En primavera antes de follaje nuevo, aparecen panículas de flores aza, púrpara a blancas de listas rojas, seguidas de cápsulas aladas de 7 cm de largo. Crece en hosques secos del sur de Florida y las Antilias.

PARTES UTILIZADAS COFICZAL

CARACTERISTICAS Hierba amarga, acre y sedante con un aroma similar al opio Relaja espasmos, con rola a tos y alivia dolores

USOS OF LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: tos convulsa, asma, neura, gia, migrañas, agotamiento nervioso, dolor de muelas, insornato, menstruación dolorosa, amenaza de aborto y dolor posparto. Combinada con Viburnum prunifolium (véase p. 369) para problemas ginecológicos, con Passiflora incarnata (véase p. 323), Huntulus lupulus (véase p. 294) o Valeriana officialis (véase p. 367) para sintomas severos de teasión nerviosa, como palpitaciones y ataques de párico. No se administra a embarazadas o pacientes con insuficiencia cardíaca. Sólo para uso de facultativos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por call vo. No resistente Suelo profunda
bien drenado socado con macha humedad, minimo
16-18 °C. Propagar por sensillas en primavera, por
esquejes semimaduros en verano. Podar severamente
después de la floración para controlar tamaño.
RECOLECTIÓN La corteza se recoge según necesidad y
se seca para usar en extractos líquidos y potvos

PISTACIA Pistacho

(Anacardiáceas)

P. lentiscus contiene pineno, un aceite volát l muy antiséptico, que suele hallarse con mayor frecuencia en las especies de Pinus (véase p. 329). P. terebinthus fue descrito por Teofrasto en el siglo t a.C., como fuente de trementina, una oleorresina viscosa, que también se obtiene de diversas coníferas como Pinus palustris (véase p. 329). La esencia de trementina, utilizada en aromaterapia, se obtiene destilando esta trementina. El bálsamo de Fioravanti es un alcohol de trementina compuesto, obtenido a través de la destilación

de alcohol junto a trementina y otras sustancias antirreumáticas.

P. lentiscus (lentisco)

PAR ES TILIZADAS Revina, acelte
CARAC ERISTICAS Hierba
aromat ca, estimu ante y
antisépoca de aroma a
pino. Tiene efectos
diurát cos y
expectorantes, y
exitoria hemorragias
Lisos to La Idriba
Mediginales Uso
in erno foráncul is,
ticeras, bronquitis
Iña y rigidez muscular

COMERCIALES La resina y el aceite sirven como fijadores en perfumería, lambién en masticha, un dulce griego, y mustiche un licor. La resina se usa en barrices, lacas y para se lar sos bordes de láminas de microscopio.

P. terebinthus (terebinto)

p 178

Partes JTLAZADAS Resina, esencia.

Características Hierba amarga, aromática y antiséptica que es expectorante, relaja espasmos, controla hemorragias, estimula la c catrización y es eficaz contra diversos organ sinos parasitarios.

Lista de Riba.

MEDICINALES Uso interno: infecciones bronquiales crónicas, infecciones armarias, renales y por estreptococos, hemorragia, cálculos bihares, tenia y reumatismo. Uso externo artintis, gota, ciática, piojos y

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente Suelo alcalano
bien drenado a seco, arenoso o pedregoso y soleado,
minimo 10 °C Propagar por semillas en primavera;
por esquejes semunaduros en verano. Recortar plantas
en primavera para controlar el tamaño.
Rea OLECT Ón La resina se obtiene a partir de
inc siones en la corteza desde mediados de verano a
med ados de otoño; se seca para hacer polvos
(P. tentiscus) o se destila para obtener aceste y
exencia (P. tentiscus, P. terebonthas).

PLANTAGO Plantaina

(Plantagináceas)

Hay varias plantainas de uso medicinal, algunas por sus semillas, otras por las hojas. Los compuestos principales del follaje son taninos y glicósidos iridoides, en especial la aucubina, que estimula la secreción de ácido único del riñón. Las semillas de plantaina contienen hasta un 30 % de mucílago, que se hincha en el intestino y actúa como laxante aliviando las membranas irritadas. En ciertos preparados se usan las cortezas más que el grano entero. P. asiatica, la plantaina china, tiene un aspecto y una composición química muy similar a la de P. major. P. ovata tiene semillas rosadas o marrón grisáceas, de uso intercambiable con las de P. psyllium. También se emplean otras especies, como P. indica y P. arenaria.

P. asiatica, sin. P. major var. asiatica p. 178

Partes l'ILIZADAS Planta completa, semillas. Características Hierba refrescante, diurética y expectorante que reduce la inflamación, controla la los y detiene hemorragias

USOS DE LA INERBA

MEDICINALES Uso interno, dolencias asociadas a un exceso de calor, como infecciones agudas de los pulmones o las vías urinarias, hepatitis y forúnculos (planta completa), diarrea, dolencias urinarias, los conflema abundante, conjuntivitis y vértigo (semillas) VARIANTE

P. a. 'Variegata', p. 179

P. major (carmel)

p. 179

PARTES UTILIZADAS HOjas.

CARACTERISTICAS Hierba astringente, diurética y expectorante que estimula la cicutrización y es eficaz contra infecciones bacterianas

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: diarrea, hemorragias



hemorroides, cistitis, bronquitis catarro, asma, sinusitis, fiebre de heno, otitis, tos seca y úlceras gástricas. Uso externo: heridas, picaduras de insectos, úlceras, infección ocular, herpes, hemorroides y úlceras varicosas. Se suele usar para moderar el efecto irritante de las hierbas que contienen

aceites volátiles. Variante

P. psyllium (zaragatona)

P. m 'Rubrifolia', p. 179

p. 179

PARTES UTILIZADAS Semillas.

CARACTERISTICAS Hierba dulce, astringente y refrescante que humedece membranas, seda irritaciones y absorbe las toxinas digestivas.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno estreñimiento y diarrea. Uso externo: inflamaciones cutáneas y de los párpados. En medicina ayurvédica se usa con suero de leche para diarrea y con leche caliente para el estreñimiento.

COMERCIALES Se añade o mascarillas y sirve para revestir tejidos

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO T RECOLECTION

DESARROLLO POR CULTIVO (P. asiatica, P. major P. psyllium). Ornamental (P. a. "Variegata", P. m. "Rubrifolia") Resistente Suelo bien drenado soleado (P. asiatica, P. psyllium); suelo húmedo soleado o en sombra parcial (P. major). 1 s. a última prospera en suelo arenoso y pedregoso. Propagar por semillas en primavera (anuales y perennes), por división en primavera (sólo perennes). P. major y sus variantes autogerminan con facilidad y pueden ser invasivas.

P. m. "Rubrifolia" resulta legítima a partir de semillas. En condiciones secas. P. major es propenha al mildiu.

RECOLECTIÓN Las plantas se cortan durante la estación de desarrollo y se usan frescas, como

REFOLECÇIÓN Las plantas se cortan durante la estación de desarrollo y se usan frescas, como rumo, o se secan para decocciones (P. asunica) Las hojas se cortan antes de la floración y se secan para infusiones, extractos liquidos y tinturas (P. major). Las semillas maduras se secan para decocciones y polvos.

PLATYCLADUS

P. orientalis. Véase Thuja orientalis.

PLATYCODON

(Campanulaceas)

P. grandiflorus tiene una larga historia de uso en la medicina china tradicional. Tiene un uso amplio en remedios patentados sin receta y se vende en forma de pastillas para la tos de platycodi.

P. grandiflorus (campanilla ch.na)

p 179



Partes utilizadas Raices (pe geng).
Características Hierba amarga
picante y calorífera que duata las vías
bronquiales, es expectorante y eficaz
contra diversos organismos palógenos.
Usos de la lerba

COLINARIOS Las raíces se consumen en sopas como verdura tónica (Corea), se embuten y se conservar en azúcar MEDICINALES Uso interno los con flema abundante, reviriados bronquitis, pleuresía, abscesos

pulmonares e infecciones de la garganta. Combinada con Glycyrrhi, a uratensis (véase p. 289) para infecciones de la garganta

VARIANTE

P. g. var. apoyama, p. 179

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARRULIO Ornamental, Res siente Suelo rico, arenoso, bien drenado y soleado Propagar por semillas en otoño o primavera, por esquejes basales de vástagos no floridos en verano. Los plantones son muy frágiles y es mejor plantarlos fuera en rovierno cuando están inactivos.

Recolección. Las raíces se recogen en primavera o otoño de plantas de 2-3 años, se peian y se usan frescas, o se secan para decocciones y polvos.

PLECTRANTHUS

(Labiadas/Lamiáceas)

P. amboinicus es oriunda del sudeste asiático (presumiblemente de Amboina, una isla de Indonesia) pero su uso es extenso en Cuba. México y Las Antillas como condimento. Recientemente, P. barbatus ha sido objeto de investigaciones científicas gracias a sus efectos sobre el corazón y la circulación.

P. amboinicus, sin. Coleus amboimeus (coleos)

la.

PARTES UTILIZADAS Hojas.

Características Hierba muy aromática de sabor parecido a la salvia. Se sabe pixo de sus efectos, más aliá de que reduce la inflamación

USOS DE LA HIERBA

Counarios Las hojas se hierven para té y se añaden a judias, ensaladas, y cames y pescados de aroma fuerie. Anomáticos Las hojas frescas perfuman el cabello y la colada.

COMERCIALES Uso interno: bronquitis, asma y dolores posparto. Uso externo: jaqueca, llagas, quemaduras y picaduras de escorpión (Indonesia).

P. barbatus, sin Coleus barbatus, C. forskohlu

p. 180

Partes utilizadas Planta completa. Características Hierba aromática que afecta a las confrecciones cardíacas y a la coagulación. Usos de la hierba.

AROMÁTICOS Las hojas tienen un intenso aroma aicanforado y se asan para frotar el cuerpo con el fin de punificar y desodorizar la p.el

MEDICINALES Bajo investigación para el tratamiento de enfermedades congestivas cardíacas, glaucoma y enfermedad bronquial crónica

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (P. ambonneas). Cultivo (P. burbulus). No resistente. Suelo ligero, rico, bien drenado y soleado o en sombra parcial, mínimo 10-15 °C. Proporcionar mucha humedad durante la estación de desarrollo pero mantener más bien secos en invierno. Propagar por esquejes de tallos o división en primavera o verano. Eliminar extremos durante la estación de desarrollo para estimular la trondosidad. Recortar plantas desordenadas en primavera.
Recolección. Las plantas se cortan durante la estación de desarrollo y se procesan comercialmente. (P. barbatus). Las hojas de P. ambonneus se recogen según necesidad y se usan frescas,

PODOPHYLLUM

(Berberidáceas)

Los podophyllum contienen ligninas: la más importante es la podofilotoxina, y una resina, conocida como podofilina. Estas sustancias producen importantes remedios antitumorales, como la etoposida. Son muy tóxicas para las células y, consumidas por embarazadas, provocan la muerte del feto. P emodi, del Himalaya, es especialmente rico en podofilotoxina. P. peltatum fue usado de d versas maneras por los nativos de América del Norte: en dosis minúsculas como purgante, emético, vermífugo y tónico hepático; externamente para eliminar verrugas. Los menominee preparaban una decocción con la planta que servía de insecticida para las plantaciones de patatas. También se utilizaba para suicidarse,

P. peltatum

p. 180

PARTS J'I SZADAS RIZOMAS, resina CARACTERISTICAS Hierba acre, caust ca de aroma desagradable que tiene efectos anticancerígenos y antivíricos. Es un purgante drástico Usos De La oferba

MEDICINALES Uso interno, ciertos cánceres. Uso externo: verrugas y verrugas venéreas. No se administra a cinhatuzadas

Advertencia. En casi todos los países esta hierba está sujeta a restrice ones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamenta Resistente. Suelo rico en humus, húmedo, pH 4.0-7.0, en sombra parcial y prolegido. En mettas regiones las hojas jóvenes pueden sufiri daños por helodas. Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en primavera.

RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen en otoño y se secan para usar en tinturas y para la extracción comercial de resina.

ADVERTENCIA És extremadamente tóxica al consumo. La manipulación puede provocar intoxicación sistérnica.

Pogostemon

(Labiadas/Lamiáceas)

En Oriente se cree que el aceite de pachulí evita la difusión de infecciones y se emplea extensamente con este fin. Se produce a partir de diversas especies diferentes y, en algunos casos, no relacionadas entre sí. P. heyneanus produce un aceite inferior, conocido como «pachulí de Java» o «dilem». Otras fuentes incluyen P. comosus, Microtaena cymosa y Plectranthus patchouli.

P. cablin, sin. P. patchouli (pachulí) p. 180

Partes l'Inizadas Hojas, acerte

CARACTERISTICAS Hierba astringente, antiséptica y calorifera con un aroma duradero y penetrante Es diurética, reduce la fiebre, mejora la digestión, controla vómitos, tiene efectos tanto tonicos como sedantes sobre el sistema pervioso y es supuestamente afrodisiaca. L sos de La hierba.

AROMÁTICOS Las hojas se añaden a popurrís El aceite tiene mucha importancia en perfunicióa.

MEDICINALES Uso interno: restriados, jaquecas, náuseas, vómitos, dolor abdominal y diarrea. Uso externo mal aliento, picaduras de serpiente, infecciones micósicas cutaneas, eczema húmedo, acné, escaldaduras e impétigo En aromaterapia para agolamiento nervioso, depresiones, dolencias relacionadas con el estrés, fibido baja y frigidez, COMERCIALES El aceite se emplea en artículos de tocador, cosméticos, refrescantes de afiento e inciensos; también en insecticidas y desinfectantes.

Desarrollo y recolección

DESARROLLO. Por cultivo, No resistente. Suelo rico, humedo con mucha humedad, mínimo 16-18 °C. Propagar por semillas en primavera cuando se disponga de éstas (las plantas rara vez germinan); por esquejes de leña verde (el método más común) con pua a finales de primavera o por división en primavera u otodo. Eliminar extremos o recortar para estimular un desarrollo arbestavo. Recortactos. Las hojas se cortan dos o tres veces al año, principalmente para la destifación de accite.

POLEMONIUM Polemonio

(Polemoniáceas)

Tanto P. caeruleum como P. reptans suelen denominarse «valeriana griega», aunque no están relacionadas con la valeriana legítima (Valeriana officinalis, véase p. 367) y tiene propiedaes medicinales muy diferentes. Sin embargo, las plantas sí atraen a los gatos, que se revuelcan en ellas con placer evidente. En la época griega antigua P. caeruleum solía recetarse en vino para dolor de muelas, disentería y picaduras venenosas. Pasó a formar parte de varias farmacopeas europeas como herba valerianae graeca y se usaba sobre todo para la rabia y la sífilis. Como son ornamentales y fáciles de cultivar, P. caeruleum y P. reptans suelen verse a menudo en los jardines de hierbas, aunque hoy en día su uso medicinal es escaso *P. cueruleum* es una especie variable, con una gama amplia de variantes con nombre propio.

P. caeruleum (polemonio)

p. 180

Partes UTILIZADAS Planta completa CARACTERÍSTICAS Hierba ligeramente amarga, inodora y astringente que auntenta la sudoración. Usos de la HIERBA

MEDICINALES Uso interno, antaño para diversas condiciones, desde jaquecas hasta fiebres y epitepsia. Variante

P. c. 'Album', p. 180.

P. reptans

p. 18

PARTES UTILIZADAS - RIZOMAS.

CARACTERÍSTICAS Hierba un poco amurga, acre y astringente que aumenta la sudoración y tiene efectos expectorantes y alterantes.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso internor tos, resfriados, bronquitis, laringitis, tuberculosis estados inflamatorios y febriles, incluyendo enfermedades cutáneas y picadaras venenosas. Hoy en día su uso ex raro.

P. r. 'Pink Beauty'

Cultivat de altura 15/30 cm, extensión 38 cm, resistence hasta –15 °C y con flores rosacas

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo húmedo soleado o en sombra parcial. P. coeruleum totera condiciones alcalmas; P reptans prefiere suelo rico en humus. Propagar por semillas en primavera. Los cultivares pueden no resultar legitimos a partir de semillas. Cortar tallos floridos hasta la base después de la floración, salvo que se necesiten semillas. En condiciones optimas P caeruleum puede autogerminar en exceso. Recolección Las plantas (P caeruleum) se cortan en vercogen en invierno y se secan para decocciones y tintaras.

POLYGALA Poligala (Poligaláceas.

Este género amplio comprende unas 500 especies de anuales, perennes, arbustos y árboles, que crecen en casi todo el mundo. Algunas se cultivan como ornamentales por sus flores tipo guisante, pero las especies medicinales tienen poco valor como plantas de jardín. El pueblo de los seneca de América del Norte utilizaban P. senega contra las picaduras de la serpiente de cascabel; sus usos actuales fueron descubiertos alrededor del año 1735 por John Tennent, un médico escocés que observó que los síntomas de la picadura de serpiente eran similares a los de la pleuresía y las etapas posteriores de la neumonía. Los experimentos para usarlo en enfermedades respiratorias tuvieron tanto éxito que, para el año 1740, la planta se cultivaba y se usaba en Europa. La primera referencia a P. tenuifolia aparece en la medicina china tradicional durante la primera dinastía Han (206 a.C.-220 d.C.). P. senega y P. tenuifolia contienen compuestos similares. pero sus usos en la medicina china y la europea son diferentes. La P. vulgaris europea (lechera amarga) tiene propiedades similares pero es

menos potente. También se usa *P. amarella* (lechera enana), que tiene un sabor amargo. En contra de las creencias populares, estas plantas no aumentan la lactación.

P. senega

Perenne, resistente hasta –5 °C, a tura y expansión 45 cm, de raíz gruesa y hojas lincales lanceoladas de hasta 5 cm de largo. En verano aparecen pequeñas flores blancas en racimos terminales. Crece en bosques rocosos y secos en la mayoría de las zonas montañissas de América del Norie.

PARTIS UTILIZADAS Raices.

CARACTERÍSTICAS - Hierba amarga, acre y calorífera que tiene efectos expectorantes y aumenta la sudoración y la su tración.

LISOS DE LA LIGERBA

MEDICINALES Uso interno: bronquitis, catarro, asma y crup. En exceso provoca diarrea y vóm tos. Uso externo: faringitis y picadaras de serpiente.

P. tenuifolia

Perenne, resistente hasta 15°C, altura y expansión 25 cm, de tal os delgados y hojas lineales de hasta 3 cm de argo. Produce flores violeta pálidas a azules en ramas aterales, seguidas de cápsulas de 5 mm de diámetro. Crece en praderas y laderas pedregosas de Sibería, Mongolia y China.

PARTES UTILIZADAS Ra ces (vuan zhr)

CARACTERISTICAS Hierba picante, amarga y calorifera que reduce a presión sanguinea y tiene efectos expectorantes, antibacter anos y sedantes. Es sobre todo un tónico para la energía cardiaca y la hepática.

SOS DE LA HIERBA

MEDIC NALES Uso interno, tos con flema abundante, bronquitis, insomnio, palpitaciones fal.a de memoria, ans.edad, depresión y tensión nerviosa. Uso externo: forúnculos y carbúneclos. Combinada con Giycyrrhi a uraiensis (véase p. 289, para tos en grandes fumadores.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARRIALO Resistente a heladas (P. senega)
Resistente (P. tenufolia). Suelo bien drenado
conservador de la bameoao soleado o en sombra
parcial. Propagar por semillas en primavera, por
esquejes de leña blanda en primavera; por esquejes
sem madaros a finales de verano.
Refolección Las raices se recogen en otoño y se
secan para decocciones, infusiones concentradas,
extractos líquidos, polvos y tinturas.

POLYGONATUM.

(Li.iáceas/Convalariáceas)

Diversas fuentes se refieren a *P. multiflorum* como la especie de uso medicinal, más que *P. odoratum*. Ambas son poco comunes en la naturaleza. La mayoría de las plantas cultivadas son híbridos de *P. multiflorum* y *P. odoratum*, y es probable que sus compuestos difieran poco.

P. odoratum, sin. P. officinale

poligonato) p

PART SATE AND RIZE must the number of CARACTERISTICAS. Hierba agriduce, astringente, expectorante y tónica que alivia tejidos irritados o dañados, reduce inflamaciones y purifica toxinas.



Usos de la mierra Medicina china, para enfermedades cardíacas, tuberculosis, tos seca, garganta seca en diabetes y para estimular la secreción de fluidos corporales. En el herbalismo europeo para tos e irritación gástrica, y externamente para contusiones, nariz rota, hemorroides, hermas y dislocación Uso interno: en medicina ayurvédica como rejuvenecedor y afrodistaco, una de ocho hierbas de raíz (en su mayoría de la familia de

las liláceas) conocidas como

ashtavarga, usada para infertilidad, lactación insuficiente, enfermedades consuntivas y problemas hemorrágicos relacionados con debilidad en riatón Administrada con leche caliente y mantequilla aclarada como tónico.

VARIANTE.

P. o. 'Variegatum', p. 181

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo bien Jrenado, húmedo, neo en humus soleado con un surco radical fresco o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño; por división a principios de primavera. Las hojas pueden sufrir daños por larvas de mosca de sierra

RECOLECCIÓN Los rizomes se recogen en otoño y se usan frescos en tinturas y ungüentos o se secan para decocciones y polyos.

ADVERTENCIA Todas las partes, en especial las bayas, son darinas al consumo.

POLYGONUM Bistorta (Poligonáceas)

En una época, P. bistorta se conocía como «serpentaria», a causa de sus rizomas retorcidos parecidos a serpientes. P. hydropiper también tiene un uso medicinal, sobre todo para falta de menstruación. P. multiflorum tiene un efecto tómico en riñón e hígado. Es una hierba china importante, con una larga historia de uso; la primera referencia aparece en la literatura médica en 713 d.C. Su nombre chino significa «señor de cabello negro», referido a su fama como crecepelo. P. odoratum, no resistente y amante de la humedad, tiene un aspecto similar a P. hydropiper y se usa como hierba culinaria y medicinal en el sudeste asiático. Tiene aroma a cilantrolimón y se añade a platos de carne (en especial aves), huevos de pato y a du'a cân, parecido al chucrut.

P. bistorta, sin. Persicaria bistorta (bistorta)

PARTES UTILIZADAS RIZOMAS.

CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, sedante y refrescante que reduce inflamaciones, controla diarreas y hemorragias y estimula la cicatrización.

Usos de la Hierba

MEDICINALES Uso interno: diarrea (en especial en bebés), cólera, disentería, catarro: cistitis, cohtis mucosa y menstruación excesiva. Uso externo: faringitis estomatitis, secreción vaginal, fisura anal, heridas

purulentas, hemorroides, ülceras bucales y enfermedad de las encias. Se combina bien con Geranium maculatum (véase p. 288), Agrimonia eupatoria (véase p. 231) o Quercus robur (véase p. 338) para diarrea Vagianta

P. b 'Superbum', p 181

P. multiflorum

Trepadora caduca, resisteme hasta -15 °C, altura 7-10 m, de rizoma tuberoso, tailos rojos jóvenes, hojas ovados verde claras de hasta 7 cm de largo. En otoño aparecen pequeñas flores blancas o rosadas en panículas delgadas de 20-24 cm de largo, seguidas de frutos de 3 alas crece en el sudoeste de China

PARTES UTILIZADAS Ruíces (he shou wu fo ti), tu los shou wou teng).

CARACTERÍSTICAS Hierba agridulee, astringente y ligeramente calorífera que tiene efectos tónicos y rejuvenecedores en el hígado y en los sistemas reproductivo, urinario y circulatoras Reduce fos niveles de colesterol y azúcar en sangre, purifica toxinas y es eficaz contra muchas infecciones bacterianas. Usos de CA HIERBA

MEDICINALES Uso interno, dolencias menstruales y menopáusicas, falta de energía renal y hepática, estreñimiento senil, hinchazón de las glándulas linfáticas y colesterol elevado (raíces), insumino y neurascen a (talios). Uso externo: heridas sangrantes y llagas (raíces) y tema (raíces y tallos). En medicina china, las raíces se combinan con *Panax ginseng* (véase p. 321) y *Angetica polymorpha* var. sinensis (véase p. 238) como iónico. En exceso puede provocar erupción cutánea y embotamiento de las extrem dades.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN Desarrollo Ornamental (P. bistoria P. b. 'Superbum') Cuitivo (P. multiflorum) Resistente. Suelo neo y hámedo so cado o en sombra parcial. P. multiflurum necesita turba, arena y compost de hojas adicional, y protección en clima severo. Propagar por semillas en etoño o primavera, por división en otoño o primavera, por esquejes semimaduros en verano (P. muttiflorum., que arraigan con facilidad en el suelo o en agua Recortar hasta 30 cm del nive, del suelo en primavera (P. multiflorum). Los áfidos pueden atacer los retoños de P. multiflorum Recolección Los rizomas (P. bistorta) se recogenen otoño y se secan para decocciones infasiones, extractos líquidos, poivos y tinturas, tambien las ruíces de P. multiflorum para decocciones, pídoras extractos, polvos, cataplasmas y tinturas. Las raíces de P. muttiflorum se cosechan a los 3-4 años. Los tallos se cortan a finales de verano y otoño y se secan al sol para decocciones y cataplasmas

POLYPODIUM Polipodio (Polipodiáceas)

Dioscóridoes describió P. vulgare como un laxante y se usaba como cataplasma para esguinces y fracturas. El rizoma es rico en mueflago; contiene osladina, una saponina de sabor dulce. Este dulzor es especialmente notable en P. glycyrrhiza; los nativos de América del Norte la usaban para curar la tos y el sarampión.

P. vulgare (polipodio)

p. 181

p. 181

Partes Utilizadas Rizomas Caracteristicas Hierba iriuy dalce, un poco acre y calorifera que actúa como expectorante y diurêtico. aumenta el flujo de bilis, estimula la cicatrización mejora la digestión y la función hepática y matalombrices intestinales. También tiene efectos antirreumáticos, alterantes y ligeramente purgantes.

USOS DE LA BIERBA

MEDICINALES Uso internor tos seca, catarro bronquial, nfección torácica, arteitis, indigestión, falta de apetito, dolencias cutáneas y parásitos intestinales (en especial ombria sol taria). Uso externo: horidas. Puede provocar. crupe ones que son mocuas,

P. v. 'Cornubiense', p. 182

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN Disaggouto Ornamental Resistente Suelo húmedo. bien crenado, rico en hamas semisombreado. Se propaga por esporas a finales de verano (sólo especies); por división en primavera. Las hojas pueden sufrir daños por roya-Cosecha. Los rizomas se recogen en otodo, en general frescos, y se usan en decocciones, extractos líquidos, jarabes y tinturas

Populus Álamo

(Salicaceas)

Los álamos están estrechamente relacionados con los sauces (esps. de Salix, véase p. 345) y también confienen salicina, que reduce la inflamación y alivia dolores. Los salicilatos son el origen de la aspirina, que fue sintetizada en el siglo xix. La composición química de muchos álamos es tan parecida que se usan vanas especies diferentes de manera indistinta. La corteza de álamo se obtiene sobre todo de P. alba, pero P. nigra (álamo negro) y P. tremuloides y otras especies también se utilizan. Las yemas de álamo se recogen sobre todo de P. x candicans, pero por otra parte hay fuentes que incluyen P. palsamifera y P. nigra. P. x candicans suele confundirse con otras plantas conocidas como «bálsamo de Judea», como Abies balsamea (véase p. 226) y Cedronella canariensis (véase p. 256).

P. alba (álamo)

p. 182

PARTES JULIADAS Corteza. CARACTERISTICAS Hierba astringente, diurética y refreseante que reduce inf amaciones, alivia colores y actúa como tónico amargo y alteranie L SOS DE LA L'ERHA MEDICINALES Use internor artritis reumatoide, gota, ichres, dolor de cantura. dolore as armanas. problemas digestivos y hepáticos, debilidad y anorex a. Uso externo. sabañones, hemorroides. hendas mfeetadas y esguinces. Combinada con Camicifuga racemasa (véase p 261) y Menvantnes trifoliata (véase p. 312) para artritis reumatoide, y con Muhonia aquifolium (véase p. 308) y Chelone giabra (véase p. 259) para anorex a.

P. a 'Richardii', p. 182.

P. x candicans sin. P. x gileadensis p. 182

Partes trillizadas Yemas de las hojas. CARACTERÍSTICAS Hierba antiséptica y expectorante que reduce fiebres y estimula la circulación. Aplicada tópicamente alivia el dolor y aumenta el flujo sanguíneo bacia la zona.

USOS DE LA JUERDA

AROMÁTICOS Las yemas secas se añaden a popurrís. MEDICINALES Uso interno, bronquitis e infecciones de las vias respiratorias superiores. No se administra a pacientes sensibles a la aspirina. Uso externo resfriados, sinusitis, artritis, reumatismo, dolor muscular y cutis seco. Ampliamente usado en jarabes para la tos, a menudo con Pinus strobus y Prunus serotina (véase p 335L

VARIAN E

P x c. 'Aurora', p. 182.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental, Resistente Suclo profundo, húmedo y bien drenado soleado. P. alba tolera condiciones más secas que la mayoría de los álamos. Propagar por esquejes de leña dura en invierno. Podar severamente P, x candicuns 'Aurora' a finales de invierno para estimular la producción de vástagos vigorosos y hojas colonidas. Propenso a cancro bacteriano y micosis. Las hojas pueden sufrir ataques por áfidos, larvas del escarabajo del álamo y orugas. Los álamos tienen sistemas de raíces extensos y no deben plantarse junto a casas ni sistemas de agua-

Cusetta. Las yemas se recogen en primavera antes de abrirse (P x candicans) y se secan para infusiones, extractos líquidos y tinturas. La corteza se arranca de ramas laterales o árboles cortados a ras del suelo y se seca para decocciones, extractos liquidos y polvos.

Poria

P. cocos. Véase Wolfiporia cocos.

PORTERANTHUS

P. trifoliatus. Véase Gillenia trifoliata.

Portulaca Verdolaga

(Portulaçáceas)

Investigaciones recientes han demostrado que P. oleracea es una fuente rica de ácidos grasos omega-3, que se consideran importantes para prevenir ataques cardíacos y fortalecer el sistema inmunológico. La primera referencia de P. oleracea proviene de la literatura médica china en h. 500 d.C. También se usa P. grandiflora, sobre todo en forma de zumo fresco para hepatitis o como loción para picaduras de insectos y serpientes, quemaduras, abrasaduras y eczema-

P. oleracea (verdolaga)

p. 182

PARTES UTILIZADAS Planta completa ho as CARACTERÍSTICAS Hierba agria, distrética y refrescante que reduce la fiebre y purifica toxinas. Es eficaz contra muchas infecciones bacterianas. E SOS DE LA HIERBA

CULMARIOS Las hojas se cocinan como verdura, se

embuten en vinagre, se añaden a salsas y ensaladas, en especia el fattush de Oriente Próximo. MEDICINALES Uso interno disenterfa, ententis aguda, apendicitis, mastitis, hemorroides y hemorragia posparto. No se administra a embarazadas ni pacientes con problemas digestivos. Uso externo, forúncialos, picaduras de serpientes, de abejas y eczema VARIANTE

P. o. var. aurea, p. 182

DESARROLLO Y R. COLLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Semirros sierte Scelo rico, hámedo, bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera. Las plantas pueden ser dañadas por áfidos y babosas Costanta. Las plantas se cortan en verano, on general. antes de florecer y se usan frescas o secus para decocciones. Las hojas y los retoños se recogen antes de florecer y se usan frescos.

Potentilla Cinco en mano

Diversas especies tienen usos medicinales por su elevado contenido en taninos, que en P. erecta alcanza el 20 %. Estos incluyen P. anserina (argentina) y P. reptans, que contienen menos tanino pero también son astringentes útiles

P. erecta, sin. P. tormentilla (tormentilla)

p. 183

Paries chlizajas Raices. CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y refrescante que controla hemorragias, reduce inflamaciones y

USOS DE LA HIERBA

estimula la cicatrización

MEDICINALES Uso interno diarrea, enteritis, enfermedad de Crohn, colitis mucosa y alcerosa, gastritis, diverticulitis, úlcera pépaca e inflamación decolon. Uso externo hemorroides, secreción vaginal, dolor de garganta, ú ceras buca es, cortes, Hagas, quemiduras, quemaduras sofares, congelación y herpes Se debe tener cuidado con apaicaciones tópicas de taninos fuertes, que pueden provocar cicatrices

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Cuttivo, Res stente Suelo leido húmedo o seco soleado o en sombra ligera. Propagar por semillas en otoño o primavera, por división en otodo o primavera.

COSECIO. Las rafces se recogen en otoño e primavera y se secan para infusiones, extractos líquidos, polvos

Poterium

P. officinalis. Véase Sanguisorba officinalis.

Primula Primavera o prímula (Primuláceas)

P veris y P. vulgaris tienen una larga historia de uso como hierbas medicinales. La última fue recomendada por Plinio para parálisis. gota y reumatismo. En una época, P. veris se conocía como herba paralysis y radix

arthritica por su uso extenso, que se remontaba al menos a la época medieval, para condiciones que involucraban calambres, parálisis y dolores reumáticos. Hasta que las prímulas se volvieron bastante raras en este siglo, por pérdida de hábitat y las técnicas agropecuarias modernas, cada primavera se recogían las flores para hacer vino que en gran parte se tomaba como sedante y enervante. Amhas especies tienen compuestos similares que pueden usarse indistintamente; incluyen saponinas, de efecto expectorante y salicilatos (como en la aspirina). En la actualidad. P. veris es la más utilizada.

P. veris (primavera)

p 83

PARTES UTILIZADAS Raices, flores CARACTER STICAS Hierba sedante y expectorante que relaja espasmos y reduce la inflamación I SOS DE LA HERRIA.

CLUNARIOS Las flores se añaden a ensaladas frescas. también se caramelizan y sirven para hacer vinos y tés

caseros MEDICINALES Uso interno bronquitis, tos seca, tos

convulsa, artritis, insomo o jaqueca e intranquilidad (especialmente en niños) No se administra a embarazadas o pacientes sensibles a la aspirina o que toman remedios anticoagulantes (p. ej. warfarina, Uso externo: neuralgia facial, dolor artrítico, manchas cutáneas, quemaduras de sol y migrañas

P. vulgaris (primavera)

p. 183

PARTES UTILIZADAS Planta completa, bojas. CARACTERISTICAS Hierba expectorante y antiinflamatoria que relaja espasmos, alivia dolores y estimala lue calmización

Sils I'm PRHA

CULNARIOS Las flores y hojas jóvenes se añaden a ensaladas. Las flores se uson para preparar postres, como el potaje de primavera, basado en arroz-

Folido aromatizado con azafrán miel y almendras Medicinales Uso interno bronquitis, infección de las vías respiratorias. insomnio, anviedad. problemas reumáticos y gota. No se

admin stra a embaruzadas d pacientes sensibles a la aspirina o

que toman anticoagulantes (p. ej. warfarina). Uso externo: heridas leves y dolor nervioso y articular. Puede usarse en lugar de P. veris, aunque en genera, se considera menos eficaz

P. v. 'Alba Piena', p. 183. P. v. subesp. sibthorpii, p. 183

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente, Suelo seco, neutro a alca ino soleado o en sombra parcial. (P. verix). Suelo húmedo bien drenado sofeado o sombreado (P. vulgaris). Propagar por semilias a finales de verano (salvo cultivares), por división a finales de primavera o a principios de otoão. Para asegurar el vigor es necesaria una división regular Las plantas pueden verse afectadas por roya, Botrytis. moho en las hojas y otras enfermedades micósicas »

 y víricas. Áfidos, orugas, orugas nocturnas y gorgojos pueden dañar las hojas COSECHA Las flores (con el cáliz) se recogen en primavera y se usan frescas o secas en infusiones, unquentos y tinturas. Se corta la planta entera (P. vulgaris) en flor y se seca para infusiones. Las raices se recogen en primavera (P. veris) y se secanpara decocciones y linturas. Apvertencia Irritante y alergênico cutaneo.

PROSTANTHERA

(Labiadas/Lamiáceas)

Las prostantheras son ricas en aceites volátiles, incluyendo mentol y cincol (al igual que en las especies de Mentha, véase p. 311), que tienen propiedades fungicidas y bactericidas. Los aborígenes de Australia utilizaban diversas especies, incluyendo P. cineolifera, en infusiones para aliviar jaquecas y resfriados.

P. rotundifolia

p. 183

p 183

PARTES UTILIZADAS HOJAS. CARACTERÍSTICAS Hierba aromática y descongestionante de efectos antibacterianos y antimicósicos USOS DE LA RIERBA

Arouáncos Las hojas se añaden a popurrís. MEDICINALES Uso externor restriados y jaquecas

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental. No resistente Suelo bien. drenado soleado o en sombra parcial, mínimo 5 °C. Propagar por semillas en primavera, por esquejes semmaduros desde finales de verano a otoño. Podar ligeramente justo después de la floración. A las prostantheras les desagrada la poda severa Cosecha. Las hojas se recogen según necesidad y se secan para popurtis.

PRUNELLA Sanícula

(Labiadas/Lamiáceas)

P. vulgaris tiene una larga historia de uso en la medicina tradicional. La primera referencia aparece en textos médicos chinos de la dinastía Han (206 a.C.-220 d.C.), sobre todo para dolencias asociadas a una energía hepática alterada. Los herboristas europeos nunca dejaron de considerarla principalmente como hierba para heridas.

P. vulgaris (sanícula)

PARTES UTILIZADAS Planta completa, flores (xia ku cao) CARACTERÍSTICAS Hierba astrongente, salina y ligeramente amarga que reduce la fiebre y la presión. estimula el higado, la vesícula y la eteatrización. Tiene efectos diuréticos, antibacterianos y alterantes USOS DE LA RIERRA

Medicinales Uso interno en medicina occidental para hemorragias y menstruación excesiva (planta entera), en medicina china suele combinarse con Dendrunthema x grandiflorum (véase p. 272) para jaquecas, presión alta, paperas, mastitis, conjuntivitis e hiperactividad en



niños relacionada con problemas de la energia hepatica (flores). Uso externo en medicina necidental para heridas leves, Ilagas, que nadoras, contusiones garganta rritada, inflamación baca y hemorreius s (planta entera)

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental, Resistente, Suelo húmedo bien drenado soleado o en sombra ligera. Propagar por semillas en otoño o primavera, por división en primavera. P. vulgaris es más bien invasiva pero facil

COSECHA. Las plantas se cortan en flor en verano y se secun para infusiones, ungüentos y tinturas. Las espigas floridas se cortan a finales de moño y se secan para decocciones.

Prunus Ciruelo, cerezo (Rosáceas)

Muchas especies tienen usos medicinales y producen una gama de productos terapéuticos. desde aceites emolientes hasta curas para la tos y laxantes. Las especies chinas tienen una historia de uso especialmente larga: la primera referencia a P. armeniaca y P. mume aparece en la literatuta médica china en b. 500 d.C. y las referencias a P. japonica se remontan a la dinastía Han (206 a.C.-23 d.C.). La mayoría de las propiedades medicinales surgen de la presencia de amigdalina y prunasina, que se descomponen en el agua para formar ácido cianhídrico (cianuro). En pequeñas cantidades, este compuesto excesivamente venenoso estimula la respiración, mejora la digestión y ofrece una sensación de bienestar. También está presente el benzaldehído, que da el típico aroma a almendras. Actualmente, éste se sintetiza como sustituto del ace te de almendras amargas para condimentar alimentos. A partir de los años sesenta, P. africana ha adquirido una importancia mayor, cuando se descubrió que contenía un compuesto liposoluble, que ha resultado eficaz en el tratamiento de próstata hinchada. Hace tiempo que los curanderos tradicionales utilizan la corteza, pero la reciente demanda a gran escala ha provocado déficits severos, en especial en Camerún, donde se impusieron restricciones sobre la extracción de corteza en 1991. En la actualidad se estánestableciendo plantaciones para aliviar la presión sobre las existencias silvestres. Aunque hoy en día tienen un uso limitado. los tallos frutales de P. avium y diversas otras especies se hervían para preparar un tónico diurético astringente para cistitis, edemas y diarrea. En 1820, P. serotina figuraba como sedante y antitusígeno. Los pueblos cherokee la usaban para aliviar dolores del parto. P. spinosa (endrino) es una planta útil para setos en

zonas frías, expuestas o costeras y produce pequeños frutos negro azulados muy astringentes (endrinas), que aromatizan la ginebra de endrinas

P. armeniaca (albaricoquero)

p 181

Partes util izadas Frutos, huesos (xing ren), aceile.
Caracteristicas H erba agridules, ca orifera y abricante que es expectorante y controla la tos. Se ha utilizado el lactril extratdo en la terapia del cáncer.
L son de la hierba.

CULNARIOS Los frutos se consumen frescos, secos o en conserva, se usan para elaborar mermeladas y zumo. MEDICINALES Uso interno: tos seca, bronquitis, asma, enfisema y estreñ miento seco. En exceso provoca depresión del sistema nervioso central y fallo respiratorio. La toxicidad de la amigdalina se reduce por cocción o vapor y puede neutralizarse con una decocción de a corteza exterior.

COMERCIALES El aceite se usa en cosmética. Los frutos sirven para hacer brandy y licores.

VARIANTE

P. a 'Hemskerk', p. 184.

P. domestica (curuelo)

p 184

Partes Utilizadas Frutas secas (orejones)

Características Hierba refrescante, lubricante y laxante.
Usos de la Hierba

CULINARIOS Los orejones se consumen secos, remojados o cocidos, conservados en brandy o vinagre y en salsas y guisos (en especial el tadjub ahmar árabe), relienos, postres y tarias

MEDICINALES Uso interno, estrefirmiento. Se suele incorporar a laxantes

COMERCIALES Los prejones se venden con y sin hueso, y se puede añadir aceite mineral o conservantes (p. ej., dióxido de sulfuro) para mejorar sus cualidades de conserva y su aspecto harianti.

P. d 'Prune d'Agen', p. 184

P. dulcis, sin. P. amygdalus (almendro) p. 184

Pantes Juliaza (as Semillas, aceite Características Hierba sedunto y faxunte que reloja espasmos

L SUS OF LA HIRBA

MEDICINALES Uso interno: cálculos renales y hihares, y estrefilm en o Uso externo cutis seco

COMERCIALES El acerte de almendras dulces se usa en la fabricación de emulsiones para medicinas, aceites de masaje, preparados cutáneos y cosméticos. El aceite de a mendras amargas se usa como aromatizante comercia, de alimentos, en especial para tarias, bizcochos, duices, helados, cerezas marasquino y mazapán.

VARIANTI

P. d 'Macrocarpa'

Arbusto o árbol cadaco, resistente hasto −15 °C, altura y extensión 8 m.

P. japonica (ciruelo japonés)

Arbasto caduco, resistente hasta –15 °C, altura y extensión 1,5 m, de ramas delgadas y hojas ovadas puntiagudas de hasta 7 cm de largo. En primavera aparecen flores pequeñas bancas o rosa pálido, seguidas de frutos rojo oscuros de 1 cm de d ámetro. Crece en bosques desde China central hasta Corea y Japón.

Partes Utilizadas Semillas (yu li ren)
Características Hierba agridulce, picante y laxante que es diurética y reduce la presión sanguínea.
Usos de la hierba

MEDICINALES Uso interno estreñimiento seco y edema y, en medicina popular, para insomnio postraumático. Se suele combinar con *Cannabia sativa* (véase p. 253) para estreñimiento crónico.

P. laurocerasus (lauroceraso)

p. 184

PARTES UTILIZADAS Hojas
(extracto destitado
(agua de
lauroceraso) y
accite)
CARACTERÍSTICAS
Hierba muy venenosa y
sedante que relaju
espasmos, mejora ia
digestión y controla
la tos
Usos de la Hierba
Medicinales Uso
interno, náusea y

vómitos. Uso externo: infecciones oculares (agua de lauroceraso).

COMERCIALES El agua y el acerte libre de toximas se usan como aromatizante comercial de alimentos.

Variactes

P. L. 'Catlewellan', sin P. L. 'Marbled White', p. 185. P. L. 'Schipkaensis', p. 185.

P. mume

Árbol caduco, resistente hasta –15 °C, altura 9 m. extensión 5·6 m, de ramas jóvenes verdes y hojas ovadas a redondeadas dentadas de hasta 10 cm de largo. A finales de invierno aparecen flores rosa pálido, solitarias o pareadas, de aroma almendrado sobre las ramas desnudas, seguidas de frutos amarillos, ligeramnete pubescentes y globosas de 3 cm de diámetro. Nativo del sur de Japón.

Partes villezadas Frutos verdes (wa mer).

Caracteristicas Hierba astringente ácida que expulsa parásitos intestinales y estimula el flujo biliar. Es eficaz contra muchas infecciones bacterianas y micósicas.

Usos de la hierba

MEDICINALES Uso interno: tots y diarrea crónicas, y ascarides. Uso externo: infecciones micosicas culáneas, callos y verrugas.

VARIANTI

P. m 'Beni-chidori', sin P m. 'Bent-shidori', p. 185

P. persica (melocotonero)

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza, frutos, flores, semiflas tuo ren), acente

CARACTERÍSTICAS Hierba agridulee, sedante y laxante que controla la tos, estimula el útero y el sistema circulatorio, reduce la fiebre y es diurética, sedante y expectorante USOS DE LA BIERBA

CULBARIOS Los frutos se consumen frescos, cocidos y en conserva

MEDICINALES Uso interno en medicina occidental, para gastritis, tos y tos convulsa, bronquitis (corteza, hojas), en medicina china, para malaria, forúncultos, hemorroides y eczema (hojas), estrefitmiento y edema (flores); estrefitmiento sentí, tos, asma y problemas menstruales (semillas). No administrar a embarazadas

COMERCIALES El aceite se usa para reemplazar el de almendras en cremas para el cutis. Los frutos aromatizan dulces y helados.

P. serotina

Partes utilizadas Corteza
Características Hierba amarga,
astringente y calorífera que
controla la tos,
aumenta la
sudoración, es
digestiva y tiene

digestiva y tiene efectos antihacterianos y antivíricos L sos de la herra

MEDICINALES Uso interno, tos crónica y seca, tos convulsa, bronquitis, dispepsia nerviosa, mala digestión, gastritis, diarrea y debilidad en convalecencia.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo Ornamental (P. armemaca 'Hemskerk', P. dulcts 'Macrocarpa' P. laurocerasus, P. l. 'Casllewellan', P. l. 'Schipkaensis', P. mune, P. m. 'Beni-shidori', P. m. 'Pendala', P. serotina) Resistente, Suelo hien dregado net tro a electros solvado. P. mureocarpas

drenado neutro a alcalino solcado. P. taurocerasus. tolera la sombra. Propagar por semillas en otoño-(expectes caducas y variantes), por esquejes semimaduros en verano (P. laurocerasus). Popur ejemplares frutantes en verano para con rolar el desarrollo y estimular la producción de pimpolios. Recortar P. laurocerasus en primavera Las hojas y los retoños suelen sufrir ataques de áfidos y orugas Las enfermedades y problemas posibles incroven enrollamiento de la hojas del melocotonero, hojas plateada, cancro bacteriano, clorosis, escoba de bruja y hongo de la miel. P. taurneerasus puede sufrir ataques de moho en las hojas y mildfu. La mayoría de las esps. de Priotus tienen raíces pocoprofundas y producirán chapones ante daños en las raíces. En primaveras frías las especies de floración temprana son propensas a daños por heladas.

Recolección Las hojas (P. persica, P. laurocerasus) se recogen en verano y se secan para infusiones, o (sólo P. laurocerasus) se destilan para obtener un extracto acuoso y aceite. La corteza (P. persica.

P. serotina) se recoge en otoño y se seca para infusiones, extractos líquidos, polvos, jarabes y tinturas. Las flores (P. persica) se recogen en primavera, y los fratos verdes (P. armeniacu, P. domestica, P. mume, P. persica) en verano y se secan para decocciones. Los fratos de Lultivares de orejones de P. domestica pueden secarse en o fuera del árbol. Las de frutos maduros se seçan para decocciones (P. japonica) o se prensan para extraer aceite (P. armeniaca, P. dulcis P. persica). Adviritación Todas las partes de P. laurocerasus, en especial las hojas y semillas, son dañinas a

PSORALEA

(Leguminosas/Papilionáceas)

Este género está compuesto por unas 130 especies de perennes y subarbustos, crece por América del Norte y Sur, África del Sur y Asia. Algunas de las especies de El Cabo se cultivaban como ornamentales durante el siglo XIX. Las semillas de *Psoralea* tienen un uso medicinal en la medicina china y la ayurvédica; la primera referencia en la medicina china es de h. 470 d.C. Algunas especies, incluyendo *P. esculenta* de América del Norte, tienen tubérculos comestibles.

P. corylifolia

Anua vertical no resistente, altura 90 cm, extensión 10-20 cm. de hojas sencillas, ovadas y dentadas de hasta 7,5 cm de largo. Desde primavera a verano aparecen. flores amar llas parecidas al trébol en racimos de tallo largo, segu das de cápsulas negras cortas que contienen semillas amarillo negrazcas comprimidas de anos 4 mm de largo. Crece en terrenos cultivables de Asia (sobre odo India e Irán i

PARTES UTILIZADAS Semillas (bu gu zhi) CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y calorífera que estimula la energía renal (yang) y tiene efectos diuréticos y ant bacterianos. UNDS DR. A HIERBA

MEDICINALES Uso interno: en medicina china para problemas relacionados con debilidad renal, como Jiarrea matinal, problemas urinarios, impotencia, asma y a opec a Paede mezelarse con sal para aumentar el efecto en riñones. En investigaciones chinas las invecciones de psoralea se han utilizado con bastante exito para la alopecia. Uso externo e interno: en medicina ayurvédica para enfermedades cutáneas y caída det cahello.

P. linearis. Véase Aspalathus linearis.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo biendrenado soleado, mínimo 10-15 °C. Propagar por semi las en primavera, remojadas en agua caliente para acelerar la germinación. Recolección Las semillas se recogen maduras y se secun para usar en decocciones.

PTELEA

(Rutáceas)

P. trifoliata era sagrada para el pueblo menominee de América del Norte, que añadían la corteza de las raíces a otras medicinas para aumentar su eficacia. La primera descripción de la hierba aparece en Medical Flora y rápidamente fue adoptada.

P. trifoliata

p. 185



PARTES UTILIZADAS Corteza de las raíces CARACTERÍSTICAS HICEBA amarga, picante y tómica que reduce fiebres y es digestiva, expulsaparásitos intestinales y Lene efectors antibacterianos. USOS DE LA HERBA

Medicinales Uso interno: fiebres (en especialntermiten es), acidez, ascárides, mala digestión y axiuros. Uso externo heridas VARIANTI

P. t 'Aurea', p. 185

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DANKRO LO Ornamental Resistente Suelo húmedo b en drenado so eado. Propagar por semillas en otoño , sólo especies); por esquejes de leña blanda en усгано

Recollección. Las raíces se recogen en otoño y se pela la corteza, que se seca para infusiones y polvos.

PTEROCARPUS

(Leguminosas)

P. marsupium produce una savia muy astringente, conocida como «quino». Se endurece convirtiéndose en trozos quebradizos rojo negruzcos, que vuelven roja la saliva al masticarlos. La composición química del quino se parece a la de Acacia. catechu (véase p. 226). Contiene compuestos similares a los extraídos de otras especies de Pterocarpus y de la no relacionada Coccoloba uvifera y Butea frondosa. P. santalus se valora por su madera púrpura rojiza, que tiene propiedades antidiabéticas y sirve para colorear remedios.

P. marsupium (quino)

p. 185

PARTES UTILIZADAS Savia

CARACTERÍSTICAS Hierba muy astringente que controla diarreas y secreciones, estimula la cicatrización y tiene efectos antidiabéticos

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: diarrea, disentería y diabetes. Uso externo-garganta irritada y secreción vaginal

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado soleado, mínimo 15-18 °C, Propagar por semillas maduras.

RECOLECCIÓN. La savia se sangra del tronco y se seca para polyos y tinturas.

Pueraria Kudzu

(Leguminosas/Papilionáceas)

La primera mención de P. lobata aparece en el Shen Nong Canon of Herbs, comenzado durante la dinastía Han (206 a.C.-220 d.C.). Hace tiempo que la planta se usa en medicina china para tratar el abuso del alcohol y, recientemente, se ha divulgado como un tratamiento potencialmente seguro y eficaz; tanto las raíces como las flores contienen compuestos químicos (daidzina y daidzeina) que reprimen las ganas de tomar alcohol. (Los medicamentos existentes interfieren con el modo de metabolizar el alcohol y pueden provocar una acumulación de toxinas.) En oriente también se cultiva para evitar la erosión del suelo y como forraje.

P. lobata, sin. P. thunbergiana (kudzu) p. 186

PARTES UTILIZADAS Raíces (ge gen), flores (ge huu). CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, refrescante y tónica que numenta la sudoración, alivia dolores, relaja espasmos, reduce la presión sanguinea y alivia el sistema digestivo.

UNOS DE LA EBERBA

CULINARIOS La raíz molida se usa en cocina macrobiótica para espesar salsas.

MEDICINALES Uso interno: resfriados, gripe, enfermedades febriles, sed en diabetes y tensión muscular en cuello y hombros; también para condiciones agudas, como cuello rígido y sordera repentina (raíces), gastritis, náusea y vómitos

intoxicación alcohólica, y edema abdomina. (flores). Uso externo picaduras de serpiente (rafces) Las raíces molidas tienen un uso amplio en remedios para resfinados, gripe y problemas digestivos leves

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo, Semirresistente Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera, por acodo durante la estación de desarrollo. Las semillas germinan más rápidamente remojaças antes de sembrar. Podar con regularidad para controlar el desarrollo. En regiones cátidas P. labara es una maleza invasiva

RECOLECCIÓN Las raíces se recogen de otoño a primavera y se usan frescas como zumo y secas en decocciones y polvos. Las flores se recogen antes de abrirse por completo y se usan en decocci mes

PULMONARIA Pulmonaria

(Boragináceas)

Las pulmonarias son un ejemplo interesante y muy citado de la Doctrina de Signaturas, que dominó el pensamiento médico europeo durante los siglos XVI y XVII. Ésta sostenía que las hierbas fueron entregadas por Dios para curar los males humanos y que el uso de una planta estaba indicado por su aspecto; así, las hojas ovadas y moteadas de la pulmonaria sugerían pulmones enfermos. De hecho, muchas hierbas se utilizan en la actualidad para los fines descritos, si bien no por las razones fantasiosas dadas. El género Pulmonaria está estrechamente relacionado con Symphytum (véase p. 357) y se sospecha que su toxicidad es similar

P. officinalis (pulmonaria manchada)

PARTES LTILIZADAS Planta florida CARACTERISTICAS HIErba sedante, expectorante y astringente USOS DE LA al RBA CULINARIOS Se añaden hojas jóvenes a ensaladas y sopas

MEDICINALES Uso interno tos, bronquitis, catarro, hemorroides y diarrea. Uso externo: heridas y como coluna

Adventincia En algunos países, hierba sujeta a restricciones legalos.

COMERCIALES El extracto es un ingrediente del vermut. VARIANTES

P. o. 'Cambridge Blue', p. 186 P. o. 'Sissinghurst White', p. 186

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo húmedo, incluido la arcilla, sombreado Propagar por semillas en primavera, por división en oluño o primavera. La germinación puede ser enta-Las larvas de las moscas sierra pueden atacar el

Recolección. Las plantas se cortan a principios de verano y se secan para infusiones y extractos Advertencia Irritante y alergénico cutáneo.

Pulsatilla Pulsatilla

(Ranunculáceas)

Se utilizan diversas especies medicinalmente en diferentes partes del mundo. P. chinensis (anémona china) es una hierba antiinflamatoria, astringente y antibactericida, usada desde la dinastía Han (206 a.C.-220 d.C.). P. patens (pulsatilla) era conocida por el pueblo Thompson de la Columbia Británica como «planta de la nariz sangrante». P. pratensis se usa en homeopatía para diversas condiciones.

P. vulgaris, sin. Anemona pulsatilla (pulsatilla)

p 186

PARTES UTILIZADAS Plania florida

CARACTERISTICAS Hierba amarga, refrescante y afterante que refaja espasmos, alivia dolores y calma los nervios. Usos de LA HERBA

MEDIC NALES Uso interno: síndrome premenstrual, inflamación de los órganos reproductores, jaqueca por tensión nece tigas insomnio, hiperactividad, infecciones citár cas bacterianas, septicemia, tos espasmódica aspatica, tos convalsa y bronquitis. No administrar a pacientes resfinados. En exceso provoca diarrea, vómitos y convulsiones. Sólo bajo prescripción facultativa.

P. v. var alba, p. 186 P. v. var rubra, p. 186.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo bien crenado, neutro a alcalino y soleado. Propagar por semillas en verano, por división después de florecer; por esque, es de raíz en invierno. P. vulgaris es difícil de trasplantar.

RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor para usar frescas en elixires, extractos líquidos y tinturas, hay que usarlas antes de un año

Advertencia Dañina para el consumo La manipulación reiterada puede provocar irritación cutánea

PUNICA

(Punicáceas/Litráceas)

P. granatum se mencionaba como cura para la tenia en los papiros de Ebers (h.1500 a.C.) y como hierba medicinal china en h. 470 a.C. Contiene alcaloides poco comunes, conocidos como peletierinas, que paralizan las tenias de manera que es fácil expulsarlas junto con un laxante. En la época clásica, la granada se convirtió en un símbolo de fertilidad y las consumían las mujeres sin hijos.

P. granatum (granada)

p. 187



Partes utilizadas
Curteza de las raíces, de
la fruta (yhi liu pi), zumo
y semilias.
Características Hierba
agridulce, astringente y
calorífera que destruye
parásitos intestinales.

También es antivírica y controla la diarrea.

USOS DE LA ITIERBA

Counarios Los frutos se consumen frescos y los granos sirven para aderezar postres. El zumo se convierte en un cordial llamado granadina, es un ingrediente importante de cócteles (en especial el daiquiri) y un aromatizante de ensaladas, frutas, sorbetes y helados. Los granos se hierven para preparar jarabe de granadina, un aromatizante de platos de Oriente Próximo como el faisinjan de Irán.

MEDICINALES Uso interno, diarrea crónica, disentería amediana y lombrices intestinales. Uso externo: secreción vaginal, llagas bucales e infecciones de garganta. Adventencia En algunos países esta hierba, en especial en forma de extracto de corieza, está sujeta a restricciones legales.

VARIANTE

P. g. var nana, p. 187

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DISARROLLO Ornamental Semimesistente Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera a 22 °C, por esquejes semimaduros en verano o de leña dura en otoño; por chupones radicales en otoño. Eliminar chupones cuando aparezcan, salvo para usar en propagación P. granatum y variedades toleran períodos breves justo por debajo de 0 °C. Para una frutación exitosa se necesitan climas cálidos y veranos largos y cálidos. Recolección Las raíces se recogen en otoño; la corteza se pela y se seca para usar en decocciones y extractos líquidos. Los frutos se recogen maduros en otoño, se elimina la cáscara y se seca para usar en decocciones y polvos; las semillas y la pulpa se separan del meollo amargo y se consumen frescas o en zamos.

PYCNANTHEMUM

(Labiadas/Lamiáceas)

P. virginianum es un condimento tradicional norteamericano para sopas y carnes y es una de diversas especies, que incluye P. incanum, P. muticum y P. pilosum, que sirven como sustituto de la menta en cocina. Se sabe que las tribus fox y chippewa dieron un uso médico a P. virginianum; P. flexosum y P. incanum fueron usados por los cherokee, los choctaw y los koasati como tónico general y para tratar problemas estomacales, fiebres, resfriados y jaquecas sinusíticas.

P. virginianum

p. 187

Partes utilizadas Planta completa, hojus, flores, pimpollos.

Caracteráricas Hierba aromática, tónica y estimulante que aumenta la sudoración, relaja espasmos y es digestiva

USOS DE LA BIERBA

COUNARIOS Las hojas, extremos floridos y pimpollos dan un sabor mentolado a platos picantes

Menomales Uso interno, indigestión, cólicos, resfriados y fiebres.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLEO Natural Resistente. Suelo rico soleado o en sombra parcial. Se propaga por semillas en primavera u otoño; por división mientras está inactiva.

REFOLECCIÓN Se recogen plantas enteras, hojas y flores al principio de la floración y se usan frescas como condimento o secas en infusiones



QUASSIA Q. cedron Véase Simuba redron

QUERCUS Roble

(Fagaceas)

En la antigüedad, el roble estaba consagrado: Thor, dios del trueno. Esto dio lugar a la creencia de que un roble nunca sería alcanzado por un rayo; de allí que se creyera que los tiradores de madera en forma de bellota sujetos a las cuerdas de las ce osías protegen la casa. La corteza, agallas y bellotas de diversos robles son una fuente de ácido támico. Contiene hasta un 20 % de tanino y, en Q. infectoria, una especie del Mediterráneo oriental extensamente explotado por la industria farmacéutica, alcanzan un 36-58 %. Q. alba era importante en la medicina nativa de América del Norte como remedio para diarreas, heridas y hemorroides. Los menominee y los potawatomi hacían jeringas con la vejiga de un animal y el hueso hueco de un ave para inyectar una infusión de roble en el recto. Q. alba fue adoptado por los colonos como sustituto para el roble común Hervido en leche y agua con la raíz de Verbena urticifoli es un buen antídoto contra Rhus radicans (zumaque venenoso).

Q. robur (carvallo)



PARTES L'ELIZADAS
CORTEZ.
CARACTERIS L'AS
Hierba amarga,
astringente y
antiséptica que reduce
inflamaciones y
controla hemortagias
USOS DELA ELIRBA
MEDIGNALES USO
Interno diarrea,

p. 18

disentería, hemorragia y útero o ano procapsado. Uso externo: hemorroides, secreción vaginal, dolor de garganta, encías sangrantes, heridas leves, dermatitis, eczema húmedo, ascárides, úlceras y varices. Comerciales La corteza y las agallas se usan en curtiembre y también en tinturas: el color producido depende del mordiente.

Q. r 'Atropurpurea', p 187.

Q. r. 'Concordia', p. 188 Q. r. f fastigata, p. 198

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Sue o profundo bien drenado soleado o en sombra parcial Propagar por semillas en otoño (sólo especies), por injerto a finales de rivierno El minar ramas aterales a finales de invierno para conservar un tronco limpio. El follaje puede sufrir daños por mildíu, fi oxera del roble, abejorros y orugas. Las avispas de agallas provocan la formación de éstas en diversas partes del árbol, las más serias son las hellatas deformes.

RECOLECTIÓN La corteza se arrança de árboles de 10-25 años y se secan para usar en decocciones y extractos líquidos

QUILLAJA Quillay (Rosáceas)

Un 9 % de la corteza de *Q. saponaria* está compuesta por saponinas complejas, conocidas colectivamente como «quillaysaponina», junto con oxalato de calcio y taninos. En la actualidad su uso principal cons, ste en preparados farmacéuticos y cosméticos, ya que la investigación ha demostrado que su uso interno puede tener efectos secundarios desagradables.

Q. saponaria (quillay)

p. 188

PARTES CILIZADAS Corteza interior CARACTERISTICAS Hierba acre, astringente y purificante que reduce la inflamación y tiene efectos expectorantes. Usos de La 1888A.

MEDICINALES Uso interno: congestión bronquial Puede irritar e inflamar el tubo digestivo y ya no se considera seguro. Uso externo, erupciones y álceras de la piel, y caspa, La corteza en polvo provoca estornidos violentos.

COMERCIALES se añaden extractos a champús anticaspa y limpiacores exfoliantes. Sirve como agente espumante para matafuegos

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Disagnos to Ornamental Semicresistente Suelo féri I, bien drenado, situado en posición protegida en zonas frias. Propagar por esquejes maduros a finales de la estación de desarrollo.

Recollección La corteza se seca para usar en

RECOLECCIÓN La corteza se seca para usar extractos líquidos, polvos y tinturas.

R

RANUNCULUS Botón de oro

(Ranunculáceas)

La mayoría de los miembros de la familia del botón de oro contienen compuestos acres demastado irritantes para un uso interno. R. ficaria es una excepción, tomada a menudo en forma de tableta para las hemorroides. Su adecuación para estos fines concordaba con la Doctrina de las Signaturas (según la cual el aspecto de una planta indicaba su uso), porque se creía que las raíces tuberosas del botón de oro se parecían a las hemorroides.

R. ficaria (celedonia menor)

p. 18

Partes UTILIZADAS Planta completa, incluidas las rafces. Características Hierba astringente un poco amarga que es específicamente antihemorroides.

Usos de la hierba

MEDICINALES Uso interno y externo, hemorroides. Uso externo daños posparto en el perineo. Se suele combinar con Hamanelis virginiana (véase p. 291) para uso externo, y con Plantago major (véase p. 331), Calendula officinalis (véase p. 252) o Hamanelis virginiana (véase p. 291) en supositorios. VARIANTES

R. f var. albus, p. 188.

R.f 'Brazen Hussy', p. 188.

R. f. var flore pleno, p. 188.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental (salvo R ficaria cultivo). Resistente Suelo húriedo, alcalino a neutro, soleado o sombreado. Propagar por semillas en verano (sólo especies), por división en primavera u otoño R ficaria es especialmente invasiva cultivada a la sombra, lo que estimula la formación de bulbilos en la base de las hojas Recollección. Las plantas se recogen después de florecer junto a las rafces y se usan frescas para unguentos y supositorios o se secan para infusiones, extractos líquidos y tabletas.

Advertencia Dafimo para el consumo, Irritante autanco.

RAPHANUS Rábano

(Cruciferas)

Los rábanos se recomendaban para problemas urinarios pero no como alimento. R. sativus, que contiene el antibiótico rafinina, es menos picante que R. raphanistrum (rábano silvestre), cuya composición química está más cerca de Sinapis alba (mostaza blanca, véase p. 353). Los rábanos fueron mencionados por primera vez en la literatura médica china durante el siglo xIV. Los de origen oriental, a veces clasificados como R. s. var. macropodus, tienen raíces mucho más grandes que pesan hasta 20 kg. Incluyen el mooli, o

daikon, de raíz blanca, que se cosecha en verano y se almacena para uso invernal Los rábanos negros, preferidos para remedios homeopáticos, difieren en que tienen un efecto hepático pronunciado.

R. sativus (rábano)

p. 189

PARTES UTILIZADAS Hojas, raíces, semilias (un fu zi)
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, un poco picante y tónica
que mejora la digestión, actúa como expectorante y es
eficaz contra muchas infecciones bacterianas y micósicas.
Usos DE LA HERBA

COUNTRIOS Las raices raliadas o molidas se sirven con platos de pescado, sirven para ablandar pulpos y se añaden a sopas, guisos y ensaladas. Las cápsulas de semillas verdes se adoban. Las hojas jóvenes se consumen en ensaladas. En Japón y Corea las raices se consumen erudas, cocidas o adobadas

MEDICINALES Uso interno indigestión, hinchazón abdominal, gases, regurgitación ác da, diarrea causada por «estancamiento de alimentos» y bronquitis , vemilas,

DESARROLLO Y RECOLLICCIÓN

Devarron lo Por cultivo Resistente Sue o rico, humedo, bien drenado soleado. Propagar por semillas en primaivera para cosechar semi las, por semillas sembradas sucesivamente devde finates de invierno hasta finales de verano para cosechar rafces. Las rafces pueden sufrir daños por escama común y babosas. Se dice que los rábanos repelen a los escarabajos del pepino plantados afrededor de la base de plamas de pepinos, como también a gorgojos, que atacan calabazas, calabacines y malvaviscos. Recolección Las hojas se recogen jovenes y se usan frescas. Las rafces se recogen según necesidad y se usan frescas. Las semillas se recogen maduras y se secan para decocciones y pfidoras

RAUVOLFIA

(Apocináceas)

R. serpentina, conocida como sarpagandha en sánscrito, se menciona en textos hindúes de h. 600 a.C. En India hace siglos que se bebe un té hecho con la planta entera para tratar la locura, la histeria y la intranquilidad. Se dice que el Mahatma Ghandi lo bebía con regularidad por sus efectos calmantes. Contiene unos 25 alcaloides; el más importante es la reserpina, un hipotensivo importante. Otras especies importantes incluyen R. vomitoria, aún más rica en alcaloides, en especial la ajmalina, que en gran parte ha reemplazado a la reserpina porque tiene menos efectos secundarios. Hace tiempo que la medicina africana tradicional ha utilizado las raíces de R. vomitoria para calmar a pacientes con problemas mentales. Se recoge principalmente en Zaire, Ruanda y Mozambique para su procesamiento en Europa.

R. serpentina

p. 189

Partes unitizadas Raíces
Caracteristicas Hierba tranquilizante y sedan e que reduce la presión sanguínea y el ritmo cardíaco.
USOS DE LA HIERRA
MEDICINALES USO Interno presión sanguínea e evada,

pulso cardíaco acelerado y problemas. nerviosos v mentales Los efectos secundarios comprenden seguedad bucal, congestión nasal. depresión y ritmo cardiaco ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DENARROLLO Por cultivo No resistente Suelo bien drenado solcado o en sombra parcial, mínimo .0-13 °C, con un periodo de descanso invernal. casi seco. Propagar por semillas a 24 °C en primavera; por esquejes de tallo en primavera y verano; por esquejes de raíz en inviergo. Las sem las germinan con lentitud RECOLECCIÓN En invierno se recogen rafces de 1 cm de diámetro de plantas de al menos 15 meses de antigüedad, que se secan para usar en decocciones y polvos, o para la extracción comercial de a caloides. Se pueden separar la corteza y la rafz. interior antes del secado

REHMANNIA (Escrofuláceas)

R glutinosa es una de las hierbas tónicas más populares de la medicina china y está entre las 50 hierbas chinas más importantes. Las raíces frescas o secas se mencionaron por primera vez en la Interatura méd.ca durante la dinastía Han (206 a.C.-220 d.C.). R. glutinosa fue la primera especie del género cultivada en occidente.

R. glutinosa

p. 189

PARTES UT LIZADAS Raices (di huang). CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, refrescante a ligeramente ca orifera que controla hemorragias, reduce la fiebre y el nivel de azúcar en sangre, tiene efectos diuréticos y an ibacterianos. Actúa como tónico de la energía cardiaca, sanguínea y renal, regula la menstruación y refuerza a las mujeres después del parto. L'SOS DE LA HILLRIA

MEDICINALES Uso interno sed asociada a enfermedades febriles, erupción por calor. hemorragias de todo i po, menstruación excessva y diabetes, anemia, sudoración nocturna, problemas met opausicos, debilicad posparto y cyaculación precoz. No se administra a pacientes con problemas. digestivos. Se suele combinar con Angelica polymorpha var. sinensis (véase p. 238), la cáscara de Citrus reticulata (véase p. 262) y Ziziphus jujuba (vense p. 373)

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente, Suelo ligero, húmedo, bien drenado, ácido a azenoso y soieado. Propagar por semillas en otoão o primavera. por esquejes de raiz en invierno, por división en primavera o por esquejes de tallo de vástagos basales en primavera. Las plantas son propensas a micosis, es especial en condiciones húmedas. Recolección Las raíces se recogen en otoño y a

 principios de invierno (cultivos) o a principios de primavera (silvestres) y se usan frescas o secas en decocciones, extractos, píldoras, polvos y unturas.

Rhamnus (Ramnáceas)

La corteza de varias especies contiene glicósidos de antraquinona, que actúan como purgante fuerte y provocan retortijones agudos, náuseas y vómitos, salvo que se las almacene durante al menos un año después de secadas. Las antraquinonas son pigmentos, de manera que las plantas que los contienen casisiempre se usan para tintes, un fin que generalmente se antepone a su importancia medicinal. R. infectoria solfa ser una fuente importante de tinte amarillo; R. davurica y R. utilis eran fuentes del pigmento conocido como «índigo verde chino», usado para teñir seda. Los frutos de R. catharticus también proporcionan un pigmento artístico. Su uso se remonta al menos al siglo ix. Su efecto es tan drástico que ya no se receta, aunque en veterinaria se usa un jarabe hecho con las bayas. R. frangula y R. purshiana han reeemplazado a R. catharticus en medicina, ya que tienen un efecto más suave. Es lo bastante suave como para tratar a niños y ancianos. Ya en el año 1909 se informó del descortezamiento indiscriminado de unos 100.000 árboles anuales y el déficit condujo a la explotación de la mucho más pequeña R. alnifolia, una vez que se descubrió la similitud de sus compuestos químicos. R. frangula solía cultivarse para hacer carbón para pólvora destinada a armas pequeñas.

R. catharticus (espino cerval)

p. 189

PARTES UTILIZADAS Corteza, frutos CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, refrescante y purgante



que purifica los tejidos de toxinas y tiene efectos diuréticos. USOS DE LA HIERBA MEDICINALES Uso interno estrefilmiento. A veces se emplean pequeñas cantidades en recetas alterantes para enfermedades cutáneas, parásitos intestinales y cálculos vesiculares COMERCIALES La

corteza y los frutos producen un trate amarillo que solía usarse para colorear papel y mapas. Los frutos se mezclan con goma arabiga y agua de tilo para elaborar un pigmento verde usado en las acuarelas.

R. frangula, sin. Frangula alnus (arraclán)

PARTES UTILIZADAS Corteza CARACTERISTICAS Hierba amarga, astrongente y antiséptica que estimula el hígado y la vesícula, y actua como purgante USOS DE LA HIERBA MEDICINALES USO interno: estreñimiento crónteo atómico, hinchazón abdominal, hepatitis.

cirrosis, tetericia y dolencias hepáticas y vesiculares. Uso externo: enfermedad de las enclas e infecciones del cuero

R. purshiana (cáscara sagrada)

Arbusto o árbol stempreverde flojo, resistente hasta -15 °C, altura 3-12 m, extensión 3-10 m, de hojas ovadas profundamente nervadas e irregularmente dentadas de hasta 15 cm de largo. A finales de primavera apareconumbelas de pequeñas flores, seguidas por bayas negras venenosas de I cm de diámetro. Nativa de bosques de a custa del Pacífico de Antérica del Norte

Partes Utilizadas Corteza

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y refrescante que tonifica el hígado y el sistema digestivo, y es laxante. USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: estrefilmiento crónico, co itis problemas digestivos, hemorroides, problemas hepaticos e ictericia. El consumo excesivo de los frutos provocadiarrea y vómitos. No se administra a embarazadas ni lactantes, tampoco a pacientes con obstrucción intestinal. Uso externo: evitar morderse las añas

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental (R purshiana recogida en la naturaleza). Resistente: Suelo bien drenado solendo o en sombra parcial. R. catharticus prefiere sue o alcalino, R. frangula, neutro a ácido, Propagar por semillas en otoño, por esquejes semimaduros en verano, por acodo en invierno o a principios de primavera. A finales de invierno o a principios de primavera acortar o aclarar ramas y elim nar leña. muerta

Recolección. La corteza se arrunca de plantas jóvenes en primavera o a principios de verano y se secadurante uno o dos años antes de usar en decocciones, extractos líquidos, polvos y tabletas. En el caso de R. frangula se prefiere la corteza de plantas de dos años. Los frutos de R. catharticus se recogen maduros y se convierten en jarabe.

ADVERTENCIA Todas las paries, en especial las bayas. son dañinas al consumo. La savia y las bayas irritan-

RHEUM Ruibarbo

(Poligonáceas)

Las dos principales especies medicinales de ruibarbo son R. palmatum, introducido en Europa en 1762, y R. officinale, en 1867. En el siglo XVIII, el cultivo de R. palmatum tuvo prioridad. Un plano del Real Jardín Botánico de Edimburgo (originalmente un jardín medicinal), fechado en 1777, indica una zona muy amplia dedicada al cultivo de

R palmatum. Ésta es una de las hierbas chinas de uso más amplio. Los ruibarbos contienen glicósidos de antraquinona (como los hallados en las esps. de Rhamnus, véase p. 340), que actúan como laxantes fuertes. Diversas especies tienen usos medicinales, entre ellas están R. officinale, R. australe y el híbrido R. palmatum x R. coreanum. Existen muchos otros nombres, como «rujbarbo de Turquía», o «ruibarbo de Holanda», etc., que suelen referirse a su origen comercial, más que al país de origen. Su composición química varía ligeramente, pero su uso es indistinto. Sólo se utilizan las raíces, las hojas son venenosas. El ruibarbo comestible conocido proviene de R. rhabarbarum (sin. R. rhaponticum), desarrollado por medio de la hibridación a lo largo del siglo xix. Las raíces de los ruibarhos comestibles no tienen un uso medicinal.

R. palmatum (ruibarbo)

p 189



Partes etilizadas
Rizomas (da huang).
Caracteristicas Hierba
amarga, astringente y
refrescente que mejora la
digestión, estimula el útero
y la cicatrización y es
laxante
Usos de la Hierba
Medicinales Uso interno
estrefimiento crónico,

diarrea, dolencias hepáticas y vesiculares, bemorroides, problemas menstruales, síndromes rejacionados con calor (como hemorragias nasales) y erupciones cutáneas causadas por acumulación de toxinas. No se adm nistra a embarazadas o lactantes ni a pacientes con obstrucción intestinal. Uso externo: queniaduras. En homeopatía para irritabil dad y senticion infant les.

COMERCIALES El extracto, tore del amargor, es un aroma...cante cumero al para alimentos.

R. p. 'Atrosanguineum', sin R.,p. 'Atropurpureum', p. 190

R. p. var. languticum Variedad inusual china, resistente hasta -15 °C altura 2 m, extensión 60-75 cm, de hojas jóvenes rojo púrpura brillantes y espigas de flores blancas a principtos de verano

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARRAL DE Organiental Resistente Suelo húmedo, rico en humus, bien drenado soteado. Propagar por semilias en primavera a otoño (xólo espectes y cuit vares); por división en primavera a otoño. Recolección Los rizomas se recogen en otoño de pluntas de al menos tres años y se secan para decocciones, polívos, tinturas y tabletas. Advertencia Las hojas son dañinas al consumo.

RHUS Zumaque

(Anacardiáceas)

Diversos zumaques tienen un elevado contenido de tanino y se valoran por sus propiedades astringentes. Entre éstas está

R. aromatica de América del Norte, cuyo uso principal es para incontinencia urinaria, y R. coriaria, cuyos frutos ácidos sirven para elaborar un condimento y una bebida agria de Oriente Próximo. En general, los zumaques tienen agallas, causadas por insectos parasitarios. Las de R. chinensis contienen hasta un 70 % de tanino y su primera descripción aparece en la medicina china tradicional en h. 720 a.C. para tos, diarrea, hemorragias, heridas, úlceras bucales y hemorroides. R. radicans (zumaque venenoso) difiere de la mayoría de las especies porque contiene toxinas que provocan una dermatitis por contacto severa

R. glabra

p. 190

PARTES UTILIZADAS Corteza de las raíces, frutos CARACTERISTICAS Hierba astringente, antiséptica y mucilaginosa de efectos tónicos. La corteza se considera un alterante; los frutos son refrescantes y diuréticos

USOS DE LA HITERBA

MEDICINALES Uso interno, diarrea y disentería (corteza de las raíces), enfermedades febriles y dolencias arinarias (frutos). Uso externo irritación cutánca, flagas, úlceras, secreción vaginal y hemorroides (corteza de las raíces)

R. g. 'Laciniata', p. 190.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente (R. g. 'Laciniata'' resistente a heladas.) Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en otoño (sólo especies), por esquejes semimaduros en verano, por esquejes de raíz en invierno. Eliminar chupones en otoño Podar a ras del suelo en otoño para estimular desarrollo nuevo vigoroso y hojas grandes. Las plantas pueden sufirir daños por muerte de las puntas y hongos mancha de coral. Los zumaques son de vida corta y frágiles, especialmente los ejemplares de ua solo tallo. Al cultivarlos como arbustos cortados al ras se prolonga su vida y se minimizan los daños por viento y nieve.

Recolección Las raices se recogen según necesidad, la conteza se pela y se seca para decocciones y extractos líquidos. Los frutos se recogen maduros y se secan para decocciones extractos líquidos y polvos

RIBES Grosellero

(Grosulariáceas)

En el pasado, el sabor característico del casis no era tan popular como hoy en día. También se creía que los frutos criaban lombrices en el estómago En una época, las hojas de casis fueron importantes como sustituto del té indio y chino. La mayoría de los cultivares actuales fueron desarrollados por criadores e institutos de investigación después de la Segunda Guerra Mundial, cuando el déficit de alimentos estimuló un interés por el valor nutritivo del género. Peter Forestus fue el

primero en describir las propiedades medicinales de R. nigrum; usó las hojas para tratar la retención y los cálculos urinarios. Las hojas contienen taninos y los frutos una elevada cantidad de vitamina C. 120 mg por cada 100 g de fruta fresca. Es eficaz para el tratamiento de la amigdalitis supurativa. Las sem.llas son una fuente de ácido gamalinoleico (véase Oenothera biennis, p. 318), utilizado en cosmética.

R. nigrum (casis)

p 90

Partes utilizadas Hojas, frutos Características Hierba agridulte, astringente y tónica que reduce la inflamación, refuerza los vasos capilares y controla infecciones bacterianas.



Usos de la richea Medicinales - Uso interno, resfriados, fragilidad de los vasos capilares e infecciones bucales y de garganta - Uso externo, garganta irritada. Comesciales - Las ho as secas se afiaden a tisanas mezciadas. Los frutos y los extractos de frutos se asan en postres, mermeladas ja eas, bebidas, cordiales y licores.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo Resistente Suelo bien
drenado, preferentemente arcidoso soleado o en
sombra parcial, protegido contra vientos fríos y
heiadas tardías. Propagar por esquejes de leña dura
en invierno Eliminar desarrollos débi es y un
tereto de los vástagos más viejos (negros o grises
en otoño. Los arbustos tienden a perder vigor con
la edad y hay que reemplazarlos cada 10 años
aproximadamente. Las yemas pueden sufiri
ataques por aves, áfidos y ácaros del casis de
agalla.

Recolección Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo y se usan frescas o secas en infusiones. Los fruios se recogen maduros, de las semillas maduras se extrae acette.

RICINUS Ricino

(Euforbiáceas)

R. communis ha sido cultivado durante más de 6.000 años y fue una fuente de aceite para lámparas y cosméticos en el antiguo Egipto. Todas las partes de la planta son venenosos y las semillas contienen ricino, una proteína muy tóxica. Como resultado de un asesinato político en Londres, que se llevó a cabo por medio de un paraguas cuya punta estaba mojada con las toxinas de la planta, la toxicidad de la planta se difundió extensamente. También se bacen collares con las semillas bonitas, bastan dos para resultar fatales si se consumen Cuando las semillas se prensan para extraer aceite, queda un poco de ricino entre los restos.

Los médicos griegos del siglo i consideraban que el aceite sólo servía para una aplicación externa. Este punto de vista persistió hasta la década de 1780, cuando el aceite de ricino figuraba en muchas farmacopeas como purgante, después de un informe acerca de su uso para este fin originado en las Antillas.

R. communis (ricino)

p. 190



PARTES UTILIZADAS Aceite CARACTERÍSTICAS Hierba purgante y emoliente de sabor desagradable USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: estreñimiento y diarrea aguda provocada por intoxicación de alimentos. En exceso provoca cólicos severos, vómitos y purgación. Uso externo: como enema en estreñimiento severo y para cond ciones oculares y cutáncas irritantes. En medicinaayurvédica para problemas nerviosos

COMERCIALES El aceite se añade a productos cosménicos y oftalmologicos, y a jabones; se emplea en la fabricación de velas, tizas de colores, barnices, aceites lubricantes, combustibles de alto rendimiento, papel carbónico, fibras podamídicas, conservantes del cuero, impermeabilizantes lextiles y tintes para algodón. Repele insectos, en especial cucarachas. El residuo se emplea en la fabricación de ferti tzantes, fibras y maderas prensadas.

VAR ANTES R. c. 'Carmencita', p. 190 R. c. 'Impala', p. 190

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental, Semirresistente, Suelo rico en humus bien drenado soleado. Propagar por semi las en primavera. Sujeto a control legal como maleza en algunos países. Reconección Las semillas maduras se recogen y prensan para extraer aceite.

ADVERTENCIA Todas las partes, en especial las semillas, son extremadamente tóxicas. Una manipulación repetida dei follaje o las semillas puede provocur reacciones irritantes o alérgicas.

RORIPPA

R. nasturtium-aquaticum. Véase Nasturtium officinale.

Rosa Rosa

(Rosáceas)

Desde los tiempos más remotos, las rosas han sido importantes en rituales, cosmética, perfumes y medicinas. Los antiguos griegos, romanos y persas usaban diferentes tipos; en el 77 d.C. Plinio registró 32 trastornos diferentes que tenían respuestas positivas tratados conpreparados de rosas. R. gallica var officinalis y R. damascena eran ampliamente cultivadas en la época medieval con fines medicinales. La primera mención de la especie oriental R. laevigata aparece en la literatura médica china en h. 470 d.C. y parece que fue introducida en EE UU en 1759 por la East India Company; se convirtió en la flor estatal del estado de Georgia como rosa Cherokee. El uso de R. rugosa es menor y más bien reciente: la primera mención aparece durante la dinastía Ming 12 | (1368-1644 d.C.); llegó a Europa, EE. UU. y

Australia durante el siglo XIX desde su tierra natal en Japón y el norte de China. Hasta la década de los treinta, los pétalos de las rosas rojas figuraban en la British Pharmacopoeia como astringente y aromatizante de medicinas. El aceite, o attar, de rosas consiste fundamentalmente en betadamascenona, que da la típica fragancia a rosas; entre sus compuestos está el citronelol, insecticida y antirreumático, aislado comercialmente (pero sobre todo de esps, de Pelargonium) para incorporarlo en perfumes, cosméticos y jabones. En sus orígenes, el aceite se preparaba macerando pétalos de rosa en aceite o grasa derretida. Los químicos persas del siglo XVI produjeron un aceite superior por destilación. Es un producto costoso: hace falta una tonelada de pétalos de rosas para producir 300 g de aceite y, por esta razón, en la actualidad generalmente se sintetiza. Alrededor de un 96 % de perfumes femeninos y un 42 % de los masculinos contienen aceite de rosas, lo que lo coloca a la par con el de jazmín en popularidad. El primero en elaborar agua de rosas fue un médico persa en el siglo 1. Originalmente, el cold cream era conocido como unguento de agua de rosas, ya que tanto el agua y el aceite de rosas eran ingredientes de éste. Se cultivaban varias rosas diferentes para elaborar agua y aceite de rosas, que comprendían R. gallica, R. damascena, R. centifolia y variantes de R. x alba. Se puede usar cualquier rosa de perfume intenso. Los escaramujos de rosas contienen grandes cantidades de vitaminas, en especial la C.

R. canina (rosal silvestre)

PARTES UTILIZADAS Frutos

p. 191

(escaramujos) CARACTERISTICAS Hierba ácida, astringente y tónica rica en vitaminas. I SOS DE LA HIERRA MEDICINALES Uso interno resfriados, gripe, enfermedades infecciosas leves, escorbuto, diacrea y gastritis. COMERCIALES Los frutos se convierten en jarabe como suplemento nutricional, en especial para bebés, y en píldoras patentadas. El jarabe también se añade a jarabes para la tos y sirve para aromatizar. medicinas. Los extractos de frutos se añade a tabletas de vitamina C. Tradicionalmente, los frutos también sirven

R. eglanteria, sm. R. rubiginosa (escaramujo)

para elaborar vinos, vinagres y conservas

p 19,

PARTES UTILIZADAS - Acerte (semiflas) CARACTERÍSTICAS Hierba cicatrizante que estimula la regeneración de tejidos USOS DE LA HERBA

MEDICINALES Uso externo, quemaduras, cicatrices y

R. gallica var. officinalis

p 191

PARTES UTILIZADAS Flores. CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, astringente y tónica que controla infecciones bacterianas, estimula la



cicatrización y levanta el ánimo USOS DE LA HIERBA **GUUNARIOS** Los pétalos se añaden a ensa adas Anomáticos Los pétalos y pimpollos secos se añaden a popurrís. MEDICINALES Uso interno-

resfriados, infecciones bronquiales, gastritis, d'arrea, depresión y letargo. Uso externo garganta irritada, irritación ocular, heridas leves y problemas cutineos. Uso interno, en medicina ayurvedica, para infla nación, congestión circulatoria, garganta irritada, llagas buen es y trasfornos menstruales. Combinada con Asparagus racemosus (véase p. 245) como tónico, y con Hibiscas rosa-sinensis (véase p. 293), o Carthamus tanctorius (véase p. 255) para irregularidad menstrual. Lo aromaterapia para contrarrestar depresiones, ansiedad y sentimientos negativos

COMERCIALES El aceite y agua de rosas se usan en baños y cuidados cutáneos. El agua de rosas aromatiza duces, postres, sorbetes, mousse y ja cas. Los pétalos se curamelizan y se convierten en jarabes y conservas

R. laevigata

p. 191

PARTES UTILIZADAS - Frutos (jing ving zi) CARACTERÍSTICAS Hierba ácida astringente que regula la energía renal, estimula la digestión y es eficaz contramuchas infecciones bacterianas y víricas USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno, disfunción urmana, infertifidad y diarrea crónica.

R. rugosa

p. 19

PARTES UTILIZADAS Flores (met gut haa,, frutos CARACTERÍSTICAS Hierba aromática tónica que estimula el

higado y mejora la circulación, es un antidoto para la intoxicación por antimonio (flores) USOS DE LA HIERBA MEDICINALES UNO interno: falta de apetito

y mala digestión, y trastornos menstruales provocados por energia

hepática restringida (flores). Combinada con Leonurus cardiaca (véase p. 302) o L. sibiricus (véase p. 150) para menstruación excesiva. Los frutes son una fuente de vitamina C y flavonoides, en especial en EE.UU.

R. r 'Alba', p. 191

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Disarroulo Ornamental Resistente (R. faecigata, resistente a heladas/semirresistente). Suelo b endrenado pero humedo, fértil, neutro a ligeramen e ácido soleado. R. eglanteria disfruta de condiciones secas y calcareas. R. laevigata de suelos pobres. R. rugosa tolera condiciones secas, arenosas o costeras. Propagar por semi las en otoño (sólo especies), por injerto de púa en verano, por esquejes de leña dura en otoño. Eliminar leña muerta o dañada y podar ligeramente a princip os de invierno, quitando desarrollos débiles. La mayoría de las especies y las rosas antigoas. florecen sobre el desarrollo del año pasado y no deben podarse mucho. Los escaramujos, en especial los de R. rugosa, son atacados por aves Las hojas pueden serlo por moho negro, roya y moscas de sierra. Los áfidos suelen atacar las flores.

Recolección Los pétalos de R gallica var officinalis y R, rugosa se recogen cuando las flores acaban de abrirse, y se destilan para aceite y agua de rosas, se usan frescas para jarabes, se trituran para pastas o se secan para decocciones. Los frutos de R. canina y R. taevigata se recogen maduros y se usan frescos o secos en decocciones o para elaborar jarabes y dulces. Las sermilas de frutos macuros de R. eglanteria se procesan comercialmente para extraer aceite ADVERTENCIA Los escaramujos y las semillas contienen pelos irritantes R canina y R. eglanteria están sojetas a control legal como malezas en algunos países.

Rosmarinus Romero (Labradas/Lamiáceas)

El romero es rico en aceite volátil. flavonoides y ácidos fenólicos, que son muy antisépticos y antiinflamatorios. El ácido rosmarínico es potencialmente útilen el tratamiento del síndrome del shock tóxico. Se supone que el flavonoide diosmina es más eficaz que la rutina (véase Ruta graveolens p. 345) para reducir la fragilidad de los vasos capilares. Símbolo de amistad, lealtad y recuerdo, los dolientes llevan romero en los funerales y las novias en las bodas. Los estudiosos griegos llevaban guimaldas de romero cuando se examinaban para mejorar su

R. officinalis (romero)

memoria y concentración.

p. 192

PARTES UTILIZADAS Hojas, puntas floridas, aceste CARACTERISTICAS Hierba aromática restauradora que relaja

espasmos, alivia dolores y al, ne na la sudoración, También estimala el hígado y la vesícula, es digestivo y controla muchos organismos patógenos. USOS DE LA RIFRIA

CULINARIOS Las hojas frescas o secas sirven para condimentar carnes (en especial cordero y cabrito), sopas y guisos; tienen un sabor amargo y resmoso, y una textura rugosa, de modo que se deben picar finamente o usar en ramitos que pueden rettrarse antes de servir. Se añaden cant dades muy pequeñas (en general en polvo) a bizcochos y merme...das Ramitos frescos conservados en vinagre o aceite concementan ensaladas y aderezos

MEDICINALES USO INTERNO

depresión, apatía, agotamiento nervioso, jaquecas y migrañas asociadas a tensión nerviosa o sensación de frío, mala circulación y problemas digestivos asociados a ansiedad. En exceso provoca abortos y convulsiones. Uso externo: reumatismo, artritis, neuralgia, heridas musculares, heridas y caspa. Puede combinarse con Avena sativa (véase p. 246), Scutellaria lateriflora (véase p. 351) o Verhena officinalis (véase p. 368) para

COMERCIALES Los extractos se emplean en preparados para el baño, la piel y el cabello VARIANTES

R. o. var albiflorus', p. 192.

R. o. 'Arp', p. 192

R. o. 'Aureus', sin. R. o. 'Variegatus', p. 192.

R. o. 'Benenden Blue', sin. R. o. 'Collingwood Ingram, p. 192.

R. o. 'Fota Blue', p. 192.

R. o. 'Majorea Pink', sin R. o. 'Roseus-Cozart', p. 192

R. o. 'McConnell's Blue', p. 192

R. o. 'Miss Jessup's Upright', sin R. o. 'Erectus', R. o.

'Fastigratus', p. 192 R. o. 'Pinkie', p. 193 R. o. 'Printey Blue', p. 193.

R. o. Grupo Prostratus, sm. R. lavandulaceus, p. 193

R. o. "Roseus", p. 193

R. o. 'Severn Sea', p. 193.

R. o. 'Sissinghurst Blue', p. 193.

R. o. 'Sudbury Blue, p. 193

R. o. 'Tuscan Blue', p. 193.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente a heladas (R. o. 'Majorca Pink', R. o. 'McConnell's Blue', R. o. Grupo Prostratus y R. o. 'Tuscan Blue': semirresistentes). Suelo bien drenado neutro a alcalino soleado, con protección en regiones frias Propagar por semillas en primavera (sólo especies), por esquejes semimaduros en verano. Eliminar tallos muertos y vástagos desordenados en primavera. Podar después de la floración para estimular hábito arbustivo. A los romeros les desagradan los inviernos fríos y Iluviosos. Las plantas afectadas se pudren por la raíz, permaneciendo verdes por encimadel suelo hasta finales de primavera. Es raro que se recuperen, pero los esquejes pueden arraigar con éxito antes de que la planta muera. RECOLECCIÓN En primavera y a principios de verano se recogen las puntas floridas y las hojas, que se destilan para extraer acerte o se secan para infusiones, decocciones, extractos, alcohol y

ROUPELLIA

R. grata. Véase Strophantus gratus.

ROXBURGHIA

R. gloriosa. Véase Stemona tuberosa.

Rubia Rubia

(Rubiáceas)

Varias especies contienen pigmentos, que incluyen alizarina (carmesí), purpurina (púrpura carmesí), rubiacina (anaranjado carmesí) y xantina (amarillo carmesí). Estos compuestos son similares a los de Galium aparine (véase p. 285) y G. verum (véase p. 285). La primera descripción de R. cordifolia aparece en la medicina china durante la dinastía Han También tiene una larga historia de uso en la medicina ayurvédica. Plinio (23-79 d.C.) menciona

R. tinetorum como cura para la ietericia. En una época la alizarina, su pigmento principal, se conocía como rojo de Turquía: fue sintetizada en 1868; esto redujo su cultivo comercial en gran medida.

R. cordifolia, sin. R. manjith (rubia de la

PARTES UTRIZADAS RIZOMAS, raices (quan can gen) CARACTERÍSTICAS Hierba agridu de, refrescante, diurética y expectorante que controla la hemorragia y la tos reduce la inflamación y tiene efectos antibacterianos (medicina china). También est mula la circu ación, disuelve e inhibe la formación de cá culos renales y tiene efectos alterantes (medicina ayurvédica) USOS DE LA BIERBA

MEDICINALES Uso interno, hemorragia uterina anormal, hemorragias externas e internas, bronquitis y reumatismo (medicina china), trastornos menstruales y menopáusicos, cálculos urinarios y vesiculares, herpes dolencias cutáneas y disentena (medicina ayurvédica). Uso externo, combinada con miel para inflamación cutánea y con Giyeverh zu glabra (véase p. 289) para quemadaras y hendus (medicina ayurvédica).

COMERCIALES Las raices son una fuente de tintes

R. tinctorum (rubia)

F . 97



PARTES UTILIZADAS Raíces. CARACTERÍSTICAS Hierba antiséptica, diurénca y laxante que estimula el hígado y el útero, y relaja espasmos. USOS DE LA HIERBA Medicinales Uso interno cálculos

renales y urmarios. Uso externo hendas. COMERCIALES Las rafces fermentadas son una fuente de tintes naturales, epyocolor varía según el mordiente La alizarina sirve para fabricar tintes y produce pigmentos para tintas y pinturas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo Resistente a heladas (R. tinctorum, resistente). Suelo bien drenado soleado. o en sombra parcial R tinctorum prefiere suelo ligero y seco. Propagar por semillas maduras, por división en cualquier época entre primavera y otoño. Recolección. Los rizomas y las raíces se recogen en otoño de plantas de al menos tres años; se pelan y secan para decocciones y polvos. Los herboristas chinos también rocogen las raíces en primavera. Las raices para la producción de tintes de recogen de plantas de dos años en primavera y otoño. El uso interno de rubia tiñe la orina de rojo.

Rubus Zarza

(Rosáceas)

Evidencias fósiles demuestran que las frambuesas (R. idaeus) y las zarzamoras (R. fruticosus) han formado parte de la dieta humana desde tiempos muy remotos. El poeta romano Propercio (h. 50-160 a.C.) menciona las frambuesas; el dramaturgo griego Esquilo (h. 525-456 a.C.) y el médico griego Hipócrates (h. 460-375 a.C.) mencionan las zarzamoras

Las raíces y el follaje de la mayoría de las especies de Rubus contienen taninos y flavonoides, mientras que los frutos son ricos en vitamina C, ácidos orgánicos, azúcar y pectina. Investigaciones recientes relativas a los compuestos activos de R. idaeus, que relaian el útero durante el embarazo, han aislado una sustancia conocida como «fragarina», Los antiguos romanos utilizaron R fruticosus para tratar la gota y los romanos para inflamaciones bucales e intestinales. Se considera intercambiable con R. villosus (zarzamora americana). Los nativos de América del Norte usabandiversas especies para curar la diarrea y la disentería, incluyendo R. hispidus, R. odoratus, R. parviflorus y R. procumbens, además de R. villosus. R. idaeus fue llevada a EE UU, por los colonos, pero resultó menos eficaz que las especies nat.vas, como R. occidentalis, con la que la cruzaron para obtener zarzamoras rojo negruzcas o púrpuras. Los frutos de R. idaeus fueron usados por diversas tribus para aromatizar medicinas. R. coreanus aparece por primera vez en la Interatura médica china en h. 500 d.C. Es una de las varias especies orientales que tienen tallos cubiertos de una cera gris blancuzca. Es intercambiable con R chingii. También se usa la R. parvifolius de frutos rojos: las hojas y raíces para trastornos cutáneos y los frutos verdes secos como tónico y afrodisíaco.

R. coreanus

p. 194

Partes utilizadas Frutos (fu pen zi).

Características Hierba astringente que actúa como tónico rena, y hepático
Usos de da hierba



MEDICINALES Uso interno dolencias asociadas a funciones renales y hepáticas trastornadas, como disfunción urinaria, canas prematuras, visión borrosa, esterilidad impotencia y eyaculación precoz

R. fruticosus (zarzamora)

p. 194

Partes utilizadas Hojas, raíces, corteza de las raíces, frutos.

Caracti risticas - Hierba astringente, tónica y un poco ditrética

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Las hojas secas se añaden a tisanas de hierbas. Los frutos se consumen crudos o cocidos y se convierten en jarabes, cordiales, mermeladas, jaleas y vino

MEDICINALES Uso interno: diarrea, disentería, hemorroides y cistius. Uso externo, garganta irritada, a ceras bucales e inflamación de las encías (hojas, raíces, corteza de las raíces) R. idaeus (frambueso)

PARTES UTILIZADAS Hojas, frutos
CARACTERISTICAS Hierba astringente que tonifica los músculos uterinos durante el embarazo Usos de la hierba

CUINARIOS Los frutos se consumen crudos o cocidos MEDICINALES Uso interno: diarrea y como preparación para el parto. Se administra a emburazadas durante los últimos tres meses y durante el parto, pero no al principio del embarazo. Uso externo amigdalitis, inflamación bucal, llagas conjuntivitis, heridas leves, quemaduras y úlceras varicosas Se combina bien con Agrumonta eupatoria (véase p. 231) y Geum urbanum (véase p. 288) para diarrea; con Euphrasia officinalis (véase p. 281) como colirio y con Salvia officinalis (véase p. 346) como enjuague bucal.

COMERCIALES Los frutos se convierten en jarabes, cordiales, mermeladas, gelatinas, vino y purés, y sirven para aromatizar el vinagre. La esencia de frutas se añade a champús y preparados para el baño El jurabe de las frutas es un aromatizante para remedios.

R. i. 'Aureus', p. 194.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo (R. L. 'Aureus' ornamental) Resistente Suelo húmedo bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera (sólo especies); por esquejes de leña blanda en verano; de leña dura en invierno, por acodos de extremos en verano (R. fruticosus), por esquejes de raíz y chupones durante la inactividad (R. idaeus), por división a principios de primavera u otoño. R fruticosus puede guiarse. contra un muro. Eliminar tallos viejos después de la frutación. En primavera podar ligeramente plantas cultivadas por los frutos. Las plantas pueden sufrir daños por áfidos, insectos, escarabajos del frambueso, agallas de corona, atrofia de Rubus, Botrvtis y enfermedades viricas En algunos países, R. fruticosus está sujeto a control legal como maleza,

RECOLECCIÓN Las hojas (R. fruticosus, R. idoeus) se recogen antes de la floración y se secan para infusiones, extractos líquidos y labletas. Las raíces (R. fruticosus) se recogen en verano y se secan para decocciones, Los frutos se recogen maduros y se secan para decocciones (R. coreanus), o se emplean frescos o congelados en zumos, jarabes y cocina.

RUMEX Acedera

(Poligonáceas)

Hace tiempo que los compuestos de R. crispus y R. obtusifolius, que son similares, ya que contienen el laxante antraquinona, son utilizados para tratar trastornos cutáneos. R. crispus predominó entre los fisiomédicos americanos del siglo xix y tiene un influjo ascendente en la praxis moderna. El polvo de las raíces de R. aquatica se convierte en dentifrico y se usan internamente en modos similares a R. crispum. R. acetosella es más diurética y sirve para trastornos urinarios. La mayoría de las especies también contienen oxalatos, similares a los hallados en las espinacas y el ruibarbo. En exceso los

oxalatos son venenosos, en especial para los que tienen tendencia al reumatismo, artritis, gota, cálculos renales e hiperacidez. También son ácidos y pueden afectar a dientes sensibles. En el pasado, las hojas de diversas especies de Rumex se recogían como hierbas para la cocina. Hoy, la mayoría consideraría que la romaza es incomestible, pero las acederas siguen siendo populares.

R. acetosa (acedera)

p. 194



PARTES UTILIZADAS HOIAS. CARACTERÍSTICAS HIEFBR ácida, astringento y refrescan a de efectos diuréticos. UNOS DE LA HILRRA CULINARIOS Les hojes frescas jóvenes se añaden a ensaladas, saisas, sopas, quesos blandos y platos de haevas, o se convierien en puré para añadir seidez a mayonesas y mezc as para horuelas MEDICINALES Uso poco frequente. COMERCIALES El zumo sirve para quitar orin,

moho y manchas de unta de tejidos, madera, plata y mimbre.

R. crispus

p. 194

PARTES UTILIZADAS Raíces

CARACTERISTICAS Hierba amarga, astringente y refrescante que estimula el hígado y la vesícula, purifica toxinas y tiene efectos laxantes.

USOS DE LA HIERBA

MEDIC NALES. Uso interno dolencias cutáneas crónicas, ietericia, estreñimiento (en especial asociado a erupciones cutáneas), trasfornos hepáticos y anemia. En exceso puede provocar náusea y dermaltis. Combinada con Taraxacum officinale (véase p. 360) o esps. de Smitax (véase p. 354) para problemas de la piel, o con melaza como tónico para la sangre. En homeopatía, para laringitis, tos seca y dolor de garganta

R. scutatus (acedera francesa)

- 10



PARTES UTILIZADAS HOJOS.
CARACTER STICAS Hierba
ligeramente ácida,
astringente y refresoante
con efectos diurencos
Usos de la hierba
Culinarios Las hojas se
usan del mismo mdo que
las de R acetosa; se las
saele preferir porque son
medora ácicas
Variante
R. s. "Silver Shield" p
94

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (R erispus: cult, vo).
Resistente. Sue o humedo soleado o en sombra parcial
Propagar por semillas en primavera; por división
en otoño o primavera, R. deetosa y R. erispus

Lenen raíces profundas y pueden ser difíciles de erradicar una vez establecidas. *R. seniatus* es invasiva. *R. crispus* está sujeta a control legal como maleza en algunos países.

Repolectión Las hojas (R. acetosa, R. scutatus) se recogen antes de la floración y se usan frescas. Los raíces (R. crispus) se recogen en otoño y se secan para usar en decocciones, extractos líquidos y tinturas

RUSCUS (L. Iráceas)

R. aculeatus tiene usos medicinales, decorativos y culinarios. Contiene saponinas que reducen la permeabilidad vascular. Dioscórides, (siglo 1 d.C.) lo menciona como remedio para cálculos renales. La explotación y la recolección silvestre de las especies de Ruscus pueden estar sujetas a medidas administrativas.

R. aculeatus (rusco, escobino)

Partes unalizadas Planta completa, retoños jóvenes, raices)

CARACTERÍSTICAS Hierba aromatica, diurética, ligoramente laxante, que reduce la inflamación, aumenta la sudoración y estrecha las venas

COLINARIOS Los retoños jóvenes se consumen al igua, que los espárragos

Medicinales Uso interno anteriormente

para eteriera, gota y cálculos renales y umarios, en la actualidad para nsuficiencia venosa y hemorroides. No se administra a h pertensos. Uso externo, hemorroides.

Comerciales Las ramps con fratos sirven como decoración

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamenta Resistente, Suelo bien crenado a seco sociedo o sombreado Propagar por se malas sembradas en otoño por arviston en primayera u otoño. Las semillas pueden tardar 18 meses en germinar. Eliminar vástagos muertos en primayera. Para su reproducción y frutación, cada planta masculina debe plantarse en un grupo de varias femeninas.

Recolección Las plantas se cortan a finales de primavera y las rafors se recogen en otoño y se secan para su uso en deneciones, ungüentos y supositorios. Los retoños jóvenes se recogen en primavera para usos cul narios

Ruta Ruda

(Rutáceas)

R graveolens contiene flavonoides (en especial rutina) que reducen la fragilidad capilar, lo que podría explicar por qué la ruda es un remedio tradicional para la visión defectuosa. La poderosa química de la ruda siempre ha sido considerada como algo protector: fue un ingrediente de los antídotos de Mitríades y del «vinagre de los cuatro ladrones», que protegía del contagio a una banda de ladrones que saqueaban los cuerpos de las víctimas de la peste; se solían colocar

ramitos de ruda y abrótano (Artemisia abrotanum, véase p. 243) en la sala del tribunal para evitar la fiebre carcelaria. En el pasado, la ruda tenía un uso mucho más extenso, jen gran parte porque hoy en día la demanda para un antídoto contra venenos y plagas es escasa¹

R. graveolens (ruda)

p. 195



Partes UTILIZADAS Hojas.
CARACTERISECAS Hierba
amarga, picante y calorífera
que estimula el utero, relaja
espasmos, mejora la
digestión, aumenta la
sudoración y refuerza los
capilares.
Usos De LA HIERBA
CULMARIOS A Veces se
recomienda el consumo de
ruda con las comidas, pero el
sabor es fuerte y amargo.
MEDICINALES Uso interno

problemas menstruales, cólico, epilepsia y dolor reumático. En exceso afecta el sistema nervioso central y puede resultar fatal. No se administra a embarazadas. Uso externo: ojos doloridos, otitis, enfermedades cutáneas, neuralgia y reumatismo. En homeopatía para esguinces, contusiones cerca de un hueso, esguince del antebrazo, dolor de espalda, visión débil y vista cansada. Comerciales Las hojas sirven para aromatizar el alcohol de uva italiano (grappa) y eran un ingrediente de la tudromiel. Variantes

R. g. 'Jackman's Blue', p. 195. R. g. 'Variegata', p. 195

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo neutro a alculino hien drenado soleado. Propagar por semillas (salvo R. g. 'Jackman's Blue') en primavera, por esquejes semimaduros en verano. Recortar bien (pero no el tallo principal) en primavera. R. g. 'Variegata' es poco común entre los cultivares estriados ya que resulta legítima a partir de semillas.

RECOIECCIÓN Las Ímijas se recogen en primavera y verano y se secan para infusiones, extractos líquidos y polvos.

Advertescia. Es un irritante cutánco peligroso a la luz del sol y provoca llagas profusas

S

SALIX SAUCE

(Salicáceas)

La corteza del sauce ha sido utilizada desde la época de Dioscórides (siglo!) para aliviar dolores y reducir la fiebre. Los sauces producen ácido salicílico, que fue sintetizado en 1838 y proporciona la base de la aspirina. S. cinerea, S. fragilis, S. nigra de EE. UU., S. pentandra y S. purpurea (sauce rojo) pueden utilizarse indistintamente con S. atba. Los nativos de América del Norte usaban otras especies: bebían un té fuerte hecho con corteza de sauce para provocar sudoración como cura de la fiebre. En una época, el sauce también fue considerado como un símbolo de la desolación y la pena: los abandonados por sus amantes llevaban guirnaldas de bojas de sauce.

S. alba (sauce blanco)

p. .99



CARACTERISTICAS Hierba amarga, astringente y refrescante que al via dolores y reduce fiebres e inflamaciones.
USOS DE LA HIERBA MEDIGINALES USO ILIETTO enfermedades febriles leves y cóllen (hojas), relimatismo, artritis, gola, estados inflamatorios de enfermedades autoinmunes, diarrea y

disentería, enfermedades febriles

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza

neuralgia y jaquecas (corteza). Combinada con Cimicifuga racemosa (véase p. 261), Apium graveatens (vease p. 240) y Guaracum officinate (véase p. 290) para artrins reumatoide

VARIANTES

S. a. var. vitellina, p. 195 S. a. var vitellina 'Britzensis', sin S. a. Chermesina', p. 195

DESARROLLO Y RECOLLECC ÓN
DESARROLLO Ornamental Resistente. Suelo húmedo a mojado y pesado, soleado Propagar por esquejes semimaduros en verano; de leña dura en invierno. Los sauces son susceptibles a áfidos, orugas, insectos de escamas, moscas sterra, escarabajos de hojas, podredumbre del meollo del sauce, roya y enfermedad de la filigrana. Recollección Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo y se usan frescas o secas en infusiones. La corteza se retira durante el verano y se seca para usar en decocciones, extractos líquidos, polvos, tabletas y tinturas.

SALVADORA (Salvadoráceas)

Este género está compuesto por cuatro o cinco árboles y arbustos siempreverdes tolerantes de la sal, conocidos en las zonas más secas de África, Oriente Próximo, India y China

Las semillas de Salvadora son ricas en aceites de mostaza volátiles, cuyos efectos son similares a los de las mostazas legítimas (Brassica juncea y B. nigra, véase p. 250, y Sinapis alba, véase p. 353). La investigación sugiere que S. persica, que primero fue hal.ada en Persia.Todas las partes de S. persica se usan localmente con fines medicinales y veterinarios. Se hacían cepillo de dientes con trozos de raíz eliminando la corteza de un extremo y desgastando la leña interior, que se masticaba y se aplicaba a los dientes y las encías. La raíz contiene sustancias excelentes para la higiene dental.

S. persica

Arbusto no resistente o árbol pequeño, altura 2-6 m. extensión 5 m, de ramas colgantes grises y hojas verde bnl.antes elípticas de hasta 6 emde largo. A lo largo de todo et año aparecen pequeñas flores verde blancuzcas en forma de campana, seguidas de frutos aromáticos globosos rojo a purpura. Crece en zonas inundadas estacional nente de África, Arabia e India.

PARTES LTILIZADAS Hojas ramitas, leña, correza de las raices, frutos semilias.

CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, estimulante, diurética y expectorante que purifica toxinas (hojas), destruye parásitos (hojas, corteza), est. mula la cicatrización (leña), mejora el apento y la función ntestinal, regula el ciclo menstrual (frutos) y estimula la circulación (frutos, semi las) USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: resfriados, dolencias cutáneas, problemas urmarios, sífilis y parásitos n estinales, estreñimiento, hinchazón del bazo, falta de apetito y problemas menstruales; reumatismo y artritis. Uso externo, abscesos e hinchazón (hojas), picaduras venenosas, contusiones e higieno bucal

COMERCIALES Las hojas se queman para extraer sal

DISARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Natural No resistente Suelo bien drenaco, estacionalmente húmedo a mojado soleado, minimo 10-13 °C Propagar por esquejes semimaduros en verano, arraigados en arena, a

Recolección. Las hojas se recogen según necesidad y se asun frescus, o secas y en polvo. Tanto las hojas como la eña se queman para obtener una ceniza fina para aplicación veterinaria externa. La corteza y la leña se secan y se convierien en polvo. Las ramitas y raíces se cortan según necesidad para usar frescas Los frutos se recogen maduros y se usan frescos, cocidos o secos. Las semillas se recogen para usar enteras o trituradas para extraer aceite.

SALVIA Salvia

(Labiadas/Lamiáceas)

S. officinalis ha sido cultivada en Europa desde la época medieval; fue introducida en América del Norte en el siglo XVII. Conocida como Salvia salvatrix («salvia la salvadora»), su reputación como favorecedora de la longevidad comenzó en la época clásica. Las

salvias son ricas en aceites volátiles, que varían de una especia a otra y producen una amplia gama de aromas. S. officinalis contiene un aceite alcanforado, que consiste en un 50 % de tuyona. En exceso, este compuesto es alucinógeno, adictivo y tóxico. S. fruticosa contiene menos y S. lavandulifolia no contiene nada. S. officinalis contiene ácido rosmarínico. Su efecto consiste en detener la sudoración después de unas dos horas de administrar la dosis correcta, y el uso medicinal de tanto ésta como de S. sclarea era conocido por Dioscórides. Los antiguos egipcios usaban S. officinalis para aumentar la fertilidad. En América Central, las flores y hojas mentoladas de S. mycrophylla se hierven para tratar fiebres y las semillas mucilaginosas de S. hispanica se mezclan con agua, zumo de limón y azúcar para preparar una bebida conocida como chia. S. milttorhiza (conocida como «ginseng rojo» por sus raíces rojas) ha sido una hierba medicinal china importante desde el año 206 d.C. S. officinalis es una hierba culinaria de uso extenso; las hojas secas suelen mezclarse con las de S. fruticosa, S. pomifera y S. lavandulifolia, y se venden como salvia seca.

S. clevelandii

p. 196

PARTES UTILIZADAS HOJAS. CARACTERÍSTICAS Hierba muy aromática. USOS DE LA HIERBA

AROMÁTICOS Las hojas secas pueden añadirse a popurrís.

S. coccinea

p. 196

PARTES UTILIZADAS HOJAS. CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, USOS DE LA HEERBA

AROMÁTICOS Cultivada principalmente como ornamental aromática. Las hojas secas se añaden a popurrís. VARIANTE

S. c. 'Lady in Red'

Cultivar perenne enano muy florido para parterres, con flores brillantes rojas. Altura 30-38 cm, extensión

S. dorisiana

PARTES UTILIZADAS HOJUS. CARACTERÍSTICAS Hierba aromatica de aroma afrutado Usos de la hierba

CULINARIOS Las hojas se añaden a ensaladas y aderezos. Anomáricos Las hojas se secan para popurris.

S. elegans 'Scarlet Pineapple', sin, S. rutilans p. 196

PARTES UTILIZADAS Hojas CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma a piña USOS DE LA HIERBA

Culinarios Se añaden ramitas a bebidas frías y ensaladas de frutas. Las hojas frescas pueden colocarse debajo de bizcochos para dar un aroma sutil y las hojas frescas o secas dan un aroma a salvia a platos de cerdo.

S. fruticosa, sin. S. triloba

p. 196

Partes UTILIZADAS Hojas, aceite CARACTERISTICAS Sumilares a las de S. lavandulifolia USOS DE LA HIERBA

COUNTRIOS Las hojas se hierven para preparar chanomitio (Chipre) y se mezclan con las de S. pomifera para preparar té de faskomelo (Grecia).

MEDICINALES Uso interno gripe, tos y dolores reumáticos, COMERCIALES Las hojas secas son el ingrediente del 50-95 9 de la salvia vendida comercia mente. El ace te se usa para adulterar el de Lavandula lattfolta.

S. lavandulifolia

PARTES UTRIZADAS Hojas, aceite CARACTERÍSTICAS Hierba antiseptica, astringente y tómica de aroma a esplicgo y bálsamo. Mejora la digestión, reduce la fiebre, refuerza los sistemas pervioso e inmunológico, purifica toxinas, estimula el útero y tiene efectos expectorantes y estrógenos.

USOS DE LA HIERBA

Anomáticos El aceite se usa en perfumería MEDIC NALES | Uso internot trasformos digestivos y respiratorios, problemas menstruales, exterilidad, tensión nerviosa y depressón. No se administra a embarazadas.

COMERCIALES Las hojas reemplazan a Sufficinalis como condimento y se convierten en té. Il ace te se asa en condimentos, jabones y cosméticos

S. miltiorhiza (salvia roja, salvia china)

Perenne herbácea velluda, res stente hasta .5 °C, a tura 30-80 cm, extensión 23-30 cm, de raíces rojo púrpuras y hojas dentadas. Desde finales de primavera a otoño aparecen espigas de flores púrpura azules de unos 2 emde largo.

PARTES UTILIZADAS Raíces (dan shen). CARACTERISTICAS Hierba amarga, sedante y refrescante que controla hemorragias, estimula los sistemas circulatorio e inmunológico, reduce los niveles de colesterol, estimula la cicatrización e inhibe muchos organismos patógenos. Actúa principalmente sobre la energía cardíaca, eliminando el calor excesivo y purificando el estancamiento USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno, enfermedad de las coronarias, mala circulación, pa pitac ones, arriabil dad. insomnio, abscesos en mama, mastitis, álceras, forunculos, flagas, contusiones, problemas menstruales y dolores posparto. Se suele combinar con Angellea polymorpho var. sinensis (véase p. 23×) para menstruación suprimida

S. officinalis (salvia común)

p 196

PARTES . TILIZADAS HOIUS.

CARACTERÍSTICAS. H crita astringente, ant. séptica y antunflamatoria de arona alcanforado Relaja espasmos, suprime la sudoración y la lactación, mejora la función hepat cay la digestión y tiene efectos ant depresivos y estrógenos Muchos herboristas consideran que

S. o., Grupo Purpurascens es más potente que la especie

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Las hojas sirven para preparar té y como aromatizante de la saltunhocca y el higado (Italia), el queso Derby de salvia, salchichas, anguilas y rellenos para gansos y cerdo (norte de Europa). MEDICINALES Uso interno indigestión, gases. trastomos hepáticos, lactación excesiva, sudoración nocturna, exceso de sauva (como en la enfermedad

de Parkinson), sudoración abundante (como en la tuberculosis, ansiedad, depresión, esterilidad femenina y problemas menopausicos. Es tóxica en exceso o durante períodos largos. No se administra a embarazadas ni epilepticos. Uso externo, picaduras de insectos, infección de la garganta, boca, encías y piel, y secreción vagina, Combinada con Potentilla erecta (véase p. 334) como gárgara y con Chamaemelum nobue (véase p. 259) y Filipendula ulmaria (véaso p. 283) para problemas digestivos. COMERCIALES El acerte surve como fijador de perfumes y se añade a pastas dentifricas y cosméticos h o-activos

1484

5. o. 'Albiflora', sm. S. o. 'Alba', p. 196

S. o. 'Berggarten', p. 197.

5. o. 'Icterina', p. 197

S. o. 'Kew Gold', p. 197

S. o Grupo Purpurascens, p. 197

S. o 'Purpurascens Variegata'

Similar a S. o. 'Purpurascens', pero con hojas púrpuras ue manchas rosadas. Resistente hasta 15 °C, altura 60-80 cm, extensión 1 m

S. a "Tricolor"

Es menos vigorosa que la especie, ejemplar bueno para rec pientes. Las hojas verde grisáceas tienen estrías rosadas y marfileñas. Resistente hasta -15 °C, altura y extensión 45-60 cm

S. pomifera, sin. S. calycina

p. 197

PARTES UTLEZADAS Hojas, agallas. CARACTERÍSTICAS Similares a los de S. officinalis pero más fuertes

USOS DE LA HIERBA

COMERC ALES Las hojas se usan en lugar de las de S. officinatis como condimento y se mezc.an con las de S. fruticosa para preparar té de faskomelo (Grecia) Las agallas se conservan y se convierten en caramelos medicinales (Greeia)

S. sclarea (amaro)

p. 197

PARTES UTILIZADAS Hojas, flores, semillas, aceite CARACTERISTICAS Hierba amarga, astringente y calorífera de sem llas muedaginosas y aroma a vainilla-bácsamo Relaja espasmos, os digestiva, estimula el útero, calmalos nervios, controla vómitos y es supuestamente alrodistical

CULINARIOS Las hojas tiernas frescas se frien. Las flores paeden añadirse a ensaladas o sirven para té MEDIC NALES Uso interno vómitos, falta de apetito y trasfornos menstrua es. No se administra a embarazadas. Uso externo: cuerpos extraños en ojos o ple (semillas), heridas leves y úlceras COMERCIALES Las hojas tiernas se hierven junto a flores de saúco para proporcionar aroma a moscatel a vinos del Rin. El «aceite de moscatel» tiene un aroma. a ámbar gris y se usa en jahones y cosméticos, y como f jador en perfumería

S. s. vur. turkestanica, p. 197

VARIANT

S. viridis, sin. S. horminum

p. 197

Pagres orn zadas. Hojas, espigus floridas, semillas, ace te CARACTERISTICAS H erba aromática antiséptica.

USOS DE LA HILRBA

Counarios Las semilias y hojas sirven de candimentos MEDICANALES Uso externo encias irritadas y como

COMERCIALES El aceite aromatiza vibos y cervezas.

VAR ANTE

S. v. 'Claryssa', p. 197

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Desarrollo Omamental (S. milnorhiza y S. pomifera: cultivo) Resistente (S. elegans 'Scarlet Pineapple', S. lovandulifolia: resistente a heladas; S. clevelandu, c. coccinea, S. v. Lady in Red., 5 francosa, S pomifera; semirresistente; S. dorisiana no resistente). Suelo bien drenado a seco, neutro a alcalino soleado. S. miltiorhiza necesita suelo humedo arenoso. S. dorisiana y S. elegans "Scarlet Pineapple" necesitan mínimo 5 °C. Algunas savias resistentes sobrevivirán a -10 °C, pero pueden sucumbir en temperaturas más bajas, en especial en condiciones homedas. Propagar por semillas en primavera (sólo especies y cultivares anuales), por esquejes de leña blanda en primavera y verano, por división (S. militorhiza) o por acodos en otoño o primavera. S. selarea autogermina con facilidad en suelo arenoso. Si se cultivan a cubierto, eliminar puntas nuevas, estas salvias son propensas a arañas rojas, áfidos y moscas blancas. Las salvias se vuelven leñosas y pobres con el tiempo y hay que reemplazarlas cada 4-7 años. Recolección Las hojas se recogen para un uso inmediato o después de la apertura de las flores para extraer aceite o secar; las hojas secas se usan en infusiones, extractos líquidos y tinturas. Las raíces (S. miltiorhica) se recogen a finales de otoño e invierno, y se secan para pildoras, decoeciones y tinturas. Las semillas maduras (5. sclureu) se secan para maceraciones. Las espigas de flores (S. viridis) se cortan en verano. Las agallas (S. pomifera) se recogen en primavera para caramelizarlas

Sambucus Saúco (Caprifoliáceas)

El saúco ha sido denominado «el botiquín del pueblo», ya que proporciona remedios para la mayoría de los trastornos comunes. Los gitanos lo veneran y está asociado a la cábala judía. Desde un punto de vista histórico, todas las partes de S. nigra tienen un uso medicinal, pero el uso moderno prefiere las flores. Contienen un ácido botánico que aparentemente es antiinflamatorio, flavonoides (incluidos la rutina, como la hallada en Ruta graveolens, véase p. 345) y aceite fijos. Las hojas contienen glicósidos cianógenos tóxicos (al igual que las de las esps. de Prunus, véase p. 335).

S. nigra (saúco)

PARTES PTILIZADAS Hojas, corteza, flores frutos CARACITERÍSTICAS Hierba amarga, picante y refrescante que reduce fiebres e inflamaciones, alivia la irritación y tiene efectos diuréticos, alterantes y anticatarrales (flores, frutos); las hojas son insecticidas, antisepticas y cicatrizantes.

L SOS DE LA HIERBA Culinarios Las cabezuelas se frien rebozadas. Las flores dan un sabor a moscatel a compotas de frutas, jaleas y mermeladas (en especial la de grosella silvestre). Los frutos se convierten en salsa y sirven

para aromatizar y colorear compotas y jaleas (los frutos secos son menos amargos). El zumo se hierve con azúcar para elaborar un cordial, aromatizado con jengibre y clavo.

MEDICINALES Uso interno: gripe, resfriados, catarro,

sinusitis y enfermedades febriles (flores, frutos). trastornos reumáticos (frutos) y estreñimiento y artintis (corteza). Uso externo quemaduras leves y sabañones (hojas, corteza), ojos y piel irritados o inflamados, úlceras bucales y heridas leves (flores) Combinado con Mentha x piperita (véase p. 311). Achillea millefolium (véase p. 227), Hyssopus officinalis (véase p. 295) o Tilia cordata (véase p. 363) para infecciones de las vías respiratorias superiores (flores, frutos); con Menvanthes trifoliata (véase p. 312) o Salix alba (véase p. 345) para reumatismo (frutos) VADIANTES

S. n. 'Aurea', p. 197.

S. n. 'Guincho Purple', sin. S. n. 'Purpurea', p. 197

S. n. f. laciniala, p. 197

S. n. 'Marginata', sin S. n. 'Albovartegata', S. n. 'Argenteomarginata', p. 197

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DISARROLLO Ornamental, Resistente Suelo rico. humedo, neutro a alcalino soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño , sólo especies), por esquejes de leña blanda en verano, de leña dura en invierno. Podar easí a ras del suelo en invierno para asegurar hojas grandes y vistosas en las variedades ornamentales. No podar severamente si se requieren flores y frutos. En

condiciones pubres, los saúcos son propensos a las moscas negras y pueden verse afectados por el virus mosaico Arabis.

RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en verano y se usan frescas. La corteza se arranca a finales de invierno antes de que aparezcan las hojas nuevas, o en otoño antes de que las ho as cambien de color, y se secan para decocciones. Las cabezuelas completamente abiertas se recogen y se secan enteras, después se arrancan las flores para infusiones, agua floral, extractos líquidos, ungüentos y tinturas. Los frutos se cosechan

frescos o en zumo, o se secan para decoceiones, jarabes y unturas. ADVERTENCIA: Las hojas y las bayas crudas son dañinas al consumo

maduros, se separan del tallo y se consumer

SANGUINARIA (Papaveráceas)

En común con la mayoría de los miembros de la familia de las amapolas, S. canadensis contiene varios alcaloides parecidos al opio. Varios pueblos nativos de América del Norte utilizaron esta hierba tóxica para teñir pieles e instrumentos de color rojo y para inducir vómitos terapéuticos. También se utilizó para gargantas irritadas, ascárides y reumatismo. En años recientes ha adquirido importancia como una fuente de sangumarina, un inhibidor de la placa dental.

S. canadensis

PARTES UTILIZADAS RIZOMAS

CARACTERISTICAS Hierba amarga, acre y calorifera de efectos expectorantes y diuréticos, que reduce la l'iebre, relaja espasmos y disminuye las palpitaciones Es localmente anestésica y eficaz contra muchos organismos patógenos

L SOS DE LA JERBA
MEDIGINALES Uso interno
pfecciones
de las vías
bronquales y
respiratorias,
infecciones
de garganta
y mala
circulación
periférica. En
exceso deprime el
sistema nervioso central

provoca náuscas y vómilo y puede resultar faul. No se administra a embarazadas ni lactantes. Sólo para uso de facultativos, Uso externo, enfermedades cutáneas, vertigas, pólipos nasales, tumores cutáneos benignos, garganta irritada y sabañones. Combinada con Lobelia influto (véase p. 305) para asma bronquial, con Salvia fficinalis (véase p. 346) y Capsicium annuum (véase p. 254) como gárgara para faringitis, con Myrica certiera (véase p. 314) como rapé para pólipos nasales y con Chendonium majas (véase p. 259) para eliminar vertigas. En homeopatía para migrañas.

COMERCIALES Se añaden extractos a enjuagues bucales y pastas denifricas como agente antiplaca Varianti-

S. c. 'Plena', sin. S. c. 'Flore Pleno', S. c. 'Muhiplex', p. 198

DISARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo bien
drenado rico en humus soleado o en sombra
parcial. Propagar por semillas en otoño (sólo
especies., por división después de florecer (los
rizomas son frágiles y deben manipularse con

REFOLECTIÓN Los rizomas se recogen en otoño y se secan para extractos líquidos, unquentos y tinturas.

SANGUISORBA (Rosáceas)

L SUS DE LA BILIRIA

S. officinalis se utiliza por sus taninos únicos, conocidos como sanguins, y sus glicósidos (sanguisorbinas). La primera referencia del uso de las raíces aparece en medicina china durante la dinastía Han. La medicina occidental prefiere las partes con hojas. Tiene características astringentes

S. officinalis, sin. Poterium officinalis (pimpinela mayor)

PARTES OTULZADAS Hojas, raíces (di yu)

CARACTER STICAS Hierba amarga, astringenie y
refrescante que controla hemorragias, reduce
(nflanaciones, estimula la cicatrización y destruye
michos organismos patógenos

MEDICINALES Uso interno diarrea, disentería, colitis alcerosa, hemorroides, hemorragias y hemorragia uterina anormal. Uso externo quemaduras, escaldaduras, llagas y enfermedades cutáneas. Es un ingrediente de recetas chinas para tratar la erosión cervical y las hemorragias uterinas y gastrointest nales en dentífricos, para trastornos periodontales. Se suelen cocer o chamuscar las raíces para aumentar su astringencia.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Disarrollo Ornamental Resistente Suelo neo, húmedo soleado Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en otoño o primavera. Refolección Las partes hojosas se cortan antes de que se abran las flores y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos y tinturas. Las raíces se recogen en otoño y se secan para decocciones

Santalum Sándalo

(Santaláceas)

En oriente, el sándalo ha sido utilizado en medicina, como incienso y perfume desde hace 4.000 años; tiene especial importancia en las prácticas devocionales hindúes. Tradicionalmente, la madera se quema en los funerales budistas y se muele para hacer las marcas de las castas hindúes. Llegó a Europa en la década de 1880 y pronto fue utilizado en perfumería. S. fernandezianum, nativo de la isla de Juan Fernández en el Pacífico sur, se registró como escaso en 1740 y fue declarado extinguido en 1916. S. album se cultiva en una estado semisilvestre junto al huésped natural; es rico en aceste volátil, contiene al menos un 90 % de alcoholes de sesquiterpeno, conocidos como «santaloles». El acerte estápresente en todas las partes del árbol: 6 % de las raíces, 4 % de las hojas, 5 % del meollo y 2 % de la corteza. Las zonas secas y rocosas proporcionan rendimientos y calidad elevados. En un manual de jardinería del siglo xix se informaba que S. album se estaba cultivando con éxito en Kew, Inglaterra, en «tierra negra muy arenosa», pero en la actualidad se observa principalmente en los trópicos. El aceite de sándalo suele adulterarse con aceite de ricino o de cedro; también puede ser sustituido el aceite de la relacionada S. spicatum y el de Osyris tenuifolia, o bien el del completamente diferente Amyris balsamifera (relacionado con Phellodendron y Ptelea). Diversas partes de S. lanceolatum, un árbol pequeño o arbusto común en suelos rocosos en la mayor parte de Australia, se utilizan en la medicina aborigen para llagas, forúnculos, picor, gonorrea, estreñimiento y reumatismo; el árbol contiene un aceite volátil bactericida.

S. album (sándalo blanco)

p. 198

p 198



Partes Utilizadas Meollo, taices, aceite
Carat feristicas Hierba aromática, agridulce y astringente que refresca el cuerpo, calma la mente, alivia espasmos y mejora la digestión. Tien efectos analgésicos duréticos y antisépticos. Lisos de La Hierba Aromaticos El aceite se usa en perfumería.

MEDICINALES Uso interno: trastornos genitouribarios,

fiebre, insolación, problemas digestivos y dolor abdominal. Uso externor trastornos datáneos.

Comerciales La albura sirve para hacer tallas. La madera molida proporciona un pigmento para marcar las castas hindues. El aceite se usa en jabones, aceite corporal, condimentos e incienso.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente Sucio bien drenado hámedo y fértil en sombra parcial, mínimo 15 °C. Propagar por semi las maduras, remojadas en una solución de bianqueo al 1:9 y sembrar en vermiculita a 15-21 °C. Los plantones se plantan junto al huésped cuando las rafees miden 4 emde largo Ricolección. Los árbolos suelen talarse cuando conen al menos 50 años de edad. La leña se seca para usar en Jecociones, extractos (quidos, po vos y Inturas, El aceite se prensa o se extrae del menilo y las raices

SANTOLINA Abrótano hembra (Compuestas)

En 1653 se describía S. chamaecyparissus como un remedio para picaduras venenosas, lombrices intestinales e irritaciones cutáneas. Aunque hoy su uso es poco frecuente, investigaciones realizadas en los ochenta demostraron que es un antiinflamatorio eficaz.

S. chamaecyparissus (abrótano hembra)

p. 198

Partes utilizadas Hojas, tallos floridos Características Hierba amarga estimulante de aroma intenso a camomila. Es digestiva, reduce la inflamación, estimula el útero y el hígado, y expuisa parásitos intestinales

USOS DE LA HIERBA

AROMÁTICOS Las hojas secas se añaden a popurris
MEDICINALES Uso interno, mala digesción, problemas
digestivos y menstruales, lombrices en mños e ictericia.
Uso externo: picaduras, hendas leves e inflamación
cutánea

COMERCIALES Las hujas secas se mezchan con Tussinago farfara (véase p. 365) y Chamaemelium nobile (véase p. 259) para elaborur tabaco de hierbas

VARIANTES

S. c. 'Lemon Queen', p. 198 S. c. var nana, p. 198 S. c. 'Pretty Carol', p. 199

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente. Suelo ligero, hien drenado a seco soleado. Tolera suelos arenosos y alcalinos pobres. Propagar por esquejes semimaduros en verano. Eliminar cabezuelas muertes y recortar en otoño. Podar severamente en prinavera, Recolección. Las hojas se recogen en la estación de desarrollo, los tallos floridos en verano, ambos se secan para usar en infusiones y polvos.

SAPONARIA Jabonera (Cariofiláceas.

Antes de la producción comercial de jabones en la década de 1800, se hacía un uso extenso de plantas ricas en saponinas, como S. officinalis, para la limpieza El uso de S. officinalis continúa en Oriente

Próximo, y en museos, para limpiar muebles, tapices y cuadros. En 1931 se recomendaba para curar la sífilis y otras enfermedades venéreas, en especial cuando el tratamiento con mercurio, normal durante casi 400 años, hubiera fallado.

S. officinalis (jabonera)

p. 199

PARTES UTILIZADAS Tallos hojosos, rizomas. CARACTERÍSTICAS Hierba distrética, laxante y expectorante que purifica toxinas y estimula el higado USUS DE LA MERDA

MEDICINALES Uso interno, gota, enfermedades cutáneas, congestión bronquial e retericia. Actuarmente de uso poco frecuente a enasa de efecto irritante sobre el s stema digestivo. En exceso destruye las células rojas de la sangre y provoca parálisis del centro vasomotor. Uso externo: enfermedades cutáneas. COMERCIALES La hierba seca sirve como sustituto del jabón para te; dos delicados. Aunque a veces se recomienda como champá, puede provocar irritación octilar severa. VARIANTES S. o. 'Dazzler', sin S o

'Vanegata, p. 199 S. o 'Rubra Plena', p. 199

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamenial Resistente Suelo bien drenado húmedo, neutro a alcalino soleado o en sombraparcial. Propagar por semillas en primavera u otoño (sólo especies), por div sión durante la mactividad; por esquejes de Jeña blanda en verano. Puede ser invasiva. Venenosa para peces, las raíces y el follaje no deben entrar en contacto con el agua del estanque RECOLECCIÓN Los tallos hojosos se recogen en verano, los rizomas a finales de otoño ambos se secan para decocciones

SARGASSUM Sargazo

(Laminariáceas)

Género de 150 especies de algas marrones, halladas en los mares cálidos, principalmente desde Australia hacia el norte, hasta Japón en el Pacífico y Cabo Cod en el Atlántico. Sargaço era el nombre que le daban los marineros portugueses a las algas flotantes, de allí el nombre de mar de los Sargazos. La primera referencia a S. fusiforme aparece a finales de la dinastía Han. Contiene 0,2 % de iodo y es eficaz en el tratamiento de la deficiencia de iodo. En la década de los cuarenta, unos investigadores japoneses descubrieron una acción anticoagulante similar a la de la heparina También contiene ácido algínico, que se combina con el calcio en los vesos para detener las hemorragias en heridas traumáticas graves.

S. fusiforme (sargazo)

Alga amarillo amarronada con zarcillo ancho cilíndrico y tamas gruesas, carnosas parecidas a hojas con nervio mecao, bordes dentados a lobalados y agallas aéreas axilares en forma de huso. Las plantas jóvenes estanatheridas a rocas y más adelante flotan libremente.

Halradas en las costas de Cluna, Japón y Corea.

PARTES L'ELIZADAS Planta completa (har zao). CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, salina y refrescante, expectorante y diurética que controla hemorragias, reduce la presión sanguínea y los niveles de lípidos, ablanda hinchazones duras, actua sobre la tiroides y suprime el anelito

USOS DE LA HIERBA

MEDIGINALES Uso interno, bocio, tuberculosis de los nódalos linfáticos, edema e hidrocele. Uso externo: hemorragias.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural Resistente Crece sobre rocas sumergidas entre las zonas de marea alta y baja. Se propaga por zarcillos que se dejan para que se regeneren

RECOLECCIÓN Se recogen plantas enteras en invierno y primavera, que se secan para decocciones y polvos

SAROTHAMNUS

S. scoparius. Véase Cytisus scoparius.

SASSAFRAS Sasafrás

(Lauráceas)

Es posible que el sasafrás haya sido la primera droga botánica que llegó a Europa. Descubierta por los españoles en Florida, fue usada medicinalmente en España h. 1560. S. albidum contiene aceite volátil, compuesto por un 80-90 % de safrol, además de alcaloides, ligninas, tamnos y resina. El safrol es carcinógeno en animales, y muchos países han dejado de usar el aceite como condimento; en cambio puede utilizarse corteza libre de safrol, aunque su sabor es inferior.

S. albidum (sasafrás)

p. 199

PARTES ITTILIZADAS Hojas, raíces (corteza, meollo, aceste) CARACTERISTICAS Hierba dulce calorífera de aroma a lunojo. Es digestiva, aumenta la sudoración, alivia dolores y tiene efectos antirreumáticos,



antisépticos, diuréticos y alterantes. USOS DE LA HEERBA Cutinarios Las hojas se secan y se pulvenzan como espesante para sopas (Luisiana, EE, UU.). COMERCIALES Los extractos son un ingrediente en perfumería MEDICINALES Uso internor trastomos gastrointestinales. cólicos, dolor menstrual enfermedades cutáneas, acné, sífilis, gonomea, artritis y reumatismo (corteza de las

rafces). En exceso (una cucharada de aceite o más) provoca vómito, difatación de la pupila, embotamiento, desmayos y daños renales y hepaticos. Uso externo, ojos irritados (meollo de las raices), piojos y picaduras de insectos (acette), aunque el acette puede irritar la piel. Combinado con Guatacum officinale (véase p. 290) y Smilax glabra (véase p. 354) en tés para inducir una sudoración terapéutica en enfermedades febriles.

COMERCIALES Las industriax de la alimentación y de bebidas usan los extractos como aromatizantes (en especial en la cerveza de hierbas) y en productos de higiene oral. Se solía preparar té de sasafrás con virutas o raíces.

Advertescia En algunos países esta hierba, en especial en forma de aceite o safrol, está sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo profundo, rico, neutro a ácido soleado o sombreado. protegido de las heladas de finales de primavera

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Propagar por semillas en otoño, por chipones en otoño, por esquejes de raíz en invierno. Recolección Las hojas se recogen y se secan en primavera para hacer polyos. Las raíces se recogenen otoño y se secan para decocciones, extractos líquidos, polvos y tinturas. La corteza de las raices se destila para extraer aceste. El meotlo de las rafces se seca para maceraciones

Satureja Ajedrea

(Labradas/Lamiáceas)

Las ajedreas son ricas en aceites volátiles, cuyos compuestos varían de una especie a otra. Su aroma es similar a los tomillos y la mejorana. A pesar de sus propiedades medicinales, las ajedreas tienen un uso fundamentalmente culmario. S. hortensis ha sido valorada como condimento durante 2.000 años.

S. acinos. Véase Acinos arvensis.

S. hortensis (ajedrea de jardín)

p.99

PARTES L'ILLIZADAS Hojas, extremos floridos. CARACTERISTICAS Hierba antiséptica, astringente y calorífera de sabor a pimienta y un elevado contenido de carvacrol. Es digestiva, aumenta la sudoración, tiene efectos expectorantes, estimula el útero y el sistema nervioso y es supuestamente afrodisfaca. USOS DE LA HIERBA

Countries Las hojas sirven para condimentar verdaras, salchichas, rellenos y platos de carne, y forman parte de las herbes de Provence (junto a Rosmarinus officinatis [véase p. 343], Thomas valgaris [véase p. 362] y esps de Origanum [véase p. 319])

MEDICINALES Uso interno indigesti in nauseas, co cosdiarrea, congestión bronquial, garganta tritada y trastornos menstruales. No se administra a embarazadas Uso externo: garganta irritada y picaduras de insectos GOMERCIALES Los extractos tienen un uso comercial en

S. montana (ajedrea silvestre)



CART SUTUZZADAS HORBS, retoños. CARACTER STICAS I gual que S. hartensis, pero con un contenido más e evado de timol JSOS DE LA HIFRBA CULINARIOS Igua que 5. hortensis MEDICINALES Igual que S. hortensis Como ingrediente de cordiales de hierbas para trastomos gástricos. No se administra a embarazadas.

S. nepeta. Véase Calamintha nepeta.

S. spicigera, sm S repandra

sahor más intenso

P 300

PARTES L'ITALIZADAS HOJAS CARACTERÍSTICAS Similares a las de S hortensis pero de

Usos de la hierba Igual que S. hortensis MEDICINALES Ligua, que S. hortensis,

S thymbra

p. 200

PARTES UTILIZADAS Hojas. CARACTERÍSTICAS Hierba picanto, aromática y digestiva de efectos bactericidas y expectorantes USOS DE LA ILERBA

Countainos Las hojas tiene un sabor a tomillo y se ncorporan en panes y platos de carnes y verduras. MEDICINALES Uso internor en los países de origen, como infusión para aliviar molestias digestivas leves y congestión bronquial

COMERCIALES De las hojas, ricas en carvacrol y timol, se destila aceite para la industria farmacéutica

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente (\$ thymbra, cultivo, resistente a heladas). Suelo bien drenado a seco, neutro a alcalino solcado. Propagar por semil as en primavera (todas las especies); por división en otoño o primavera; por esquejes de eña blanda en verano (S. montena, S. spicigera, S. thymbras; por acodos en primavera (S. montana). El minar retoños nuevos en primavera para estimular la frondosidad (S. hortensis, S. montana). Recortar em otoño o primavera (S. moniuna). Se puede cultivar S. hartensis en invierno en recipientes a cubierto a 7-10 °C o a partir de semillas sembradas a principios de otoño. Se supone que, plantado entre hileras de hortalizas, repele a escarabajos de judía

RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo, los extremos floridos (S. nortensis) en verano. Ambas se usan frescas, o secas para infusiones y extracción de aceite.

SAUSSUREA

(Compuestas/Asteráceas)

Hace miles de años que S. lappa ha sido utilizada por .as medicinas china y ayurvédica. En la actualidad, la especie figura en CITES, Apéndice I como en peligro por la recolección excesiva. Las raíces tienen un aroma penetrante (muxiang significa «aroma a madera»). Las cosechas de mu xiang provienen principalmente de la provincia de Guangdong en China. El aceite esencial para perfumería, de India.

S. lappa, sin. S. costus (costo)

p. 200

PARTES UTIL ZADAS Rafces (mu xiang), aceite CARACTERISTICAS Hierba amarga, picante y calorífera que relaja espasmos, reduce la presión, alivia dolores y tiene efectos antibacterianos. Regula la energía del bazo y del estômago.

L SOS DE LA RIERBA

cutáneas y reumatismo

AROMÁTICOS El aceste tiene un aroma intenso y duradero, se usa en perfumeria MEDICINALES Uso interno, hinchazón y dulor abdominal, doiores en el pecho provocados por problemas hepáticos e ictericia, dolor vesicular, estrefilmiento asociado a energía estancada y asma. En medicina ayurvédica para trastomos digestivos, tos,

asma, cólera y como alterante en enfermedades

S. cocos. Véase Wolfiporia cocos.

SCLEROTIUM

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo Resistente Suelo húmedo soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas madoras, por división en primavera Recolección. Las raíces se recogen en otoño y primavera y se secan para decocciones, extractos liquidos y polvos, o se procesan para extraer aceite.

SCHISANDRA

(Esquisandráceas)

La primera referencia de schisandra aparece en textos médicos chinos durante la última dinastía Han. En el sur y el norte de China se emplean schisandras diferentes. Tanto los hombres como las mujeres usaban S. chinensis como tónico para la energía sexual y es popular entre las últimas porque supuestamente mejora el cutis. El nombre en chino significa «fruto de cinco sabores» porque la corteza y la pulpa tienen sabores agridulces y las semillas son saladas. S. sphenanthera, de flores rojas, que crece más hacia el sur y el oeste, tiene el mismo uso que S. chinensis, pero rara vez se exporta.

S. chinensis

p. 200

PARTES UTILIZADAS Frutos (www.et..t) CARACTERISTICAS Hierba agridulce, astringente y calorífera que regula la secreción de fluidos corporales controla la tos y humedece tejidos secos e irritados. Es tónico para los sistemas nervioso y las energías renal y cardíaca

L SOS DE LA HIFRRA

MEDICINALES Uso interno los seca, sudoración nocturna, trastornos urmarios, eyaculación involuntaria, diarrea matinal (asociada con debilidad renal), palpitaciones, insomnio, mala memor a hiperacidez, hepatitis y diabetes. Uso externo. condiciones cutáncas irritantes y alergicas. Combinada con Ophiopogon japonicus (véase p. 319). y Panax ginseng (véase p. 321) como medicina inyectable para shock

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Omamental Resistente Suelo rico, húmedo y bien drenado soleado o en sombraparcial. Se deben cultivar plantas masculinas y femeninas para una frutación exitosa. Propagar por semillas en otoño; en primavera después de remojar durante una noche; por esquejes semimaduros en verano, por acodo en primavera o a principios de otoño. Eliminar vástagos no deseados en invierno de plantas guiadas sobre muros o verjas. Los áfidos pueden atacar las hojas y los retoños.

Recolección Los frutos se cosechan después de las primeras heladas y se secan al sol para usar en polvos, decocciones y tinturas.

Los compuestos químicos de Scopolia se asemejan a Atropa (véase p. 246) e Hyoscyamus (véase p. 295). Hay cuatro especies: S. carniolica, S. physuloides S. lurida y S. tangutica, que son fuentes importantes de alcaloides de tropano. S. carniolica contiene hioscina e hiosciamina. En el siglo xix se hizo popular en EE, UU. como sustituto de la belladona (Atropa belladonna, véase p. 246). En el año 1900, un alcaloide de esta planta se combinó con morfina proveniente de Papaver somniferum (véase p. 322) para producir un «sueño crepuscular»; este compuesto strvió como preanestésico antes de la administración de éter o cloroformo S. tangutica de China proporciona hiosciamina, anisdamina y anisodina.

S. carniolica, sin. S. atropoides

p. 200

PARTES UTILIZADAS RIZOMAS

SCOPOLIA

(Solanáceas)

CARACTERISTICAS Hierba narcótica calorífera que dilata las pupitas, relaja espasmos y alivia dolores USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: en medicina china, para diarrea crónica, disentería, dolor de estómago y estados maniacodepresivos. Principa mente como fuente de hioscina y a veces como sust tito de Atropa belladonna (véase p. 246), en especial en la confección de cataplasmas de belladona, y de Hvoseyamus niger (véase p. 295). Sólo para uso de

Advertencia. En algunos países esta hierba y sus alcaloides están sujetos a restricciones legales

Desarrollo y recolección Disaggoino Ornamental Resistente, Suelo biendrenado y fértil sombreado. Propagar por semilias en otoño: por división en primavera. Recordección. Los rizomas se recogen en otoño y se procesan para extraer alcaloides. ADVERTENCIA TÓXICO al consamo

Scrophularia Escrofularia (Escrofulariáceas)

El uso de S. ningpoensis se remonta a la última dinastía Han. S. nodosa contiene aucubina, un laxante suave que aumenta la expulsión de ácido único de los riñones, y harpagida. Hace tiempo que en Europa se emplea como hierba medicinal para tratar dolencias cutáneas. S. auriculata tiene un uso externo para curar heridas y úlceras.

S. ningpoensis

PARTES UTILIZADAS Rafces (xuan shen). CARACTERISTICAS Hierba amarga, salina y refrescante que reduce la fiebre, el azúcar en sangre y la presión, y tiene efectos antibacterianos. En pequeñas dosts es un tónico cardiaco, en dosis grandes es un depresor de la función



LISOS DE LA HIFRIBA MEDICINALES Use interno enfermedades februes con síntomas tales como erupciones, delirio e insomnio (asociada a calor excesivo). tos seca, infecciones de garganta, abscesos y carbánculos.

s. nodosa (escrofularia común)

p. 201

PARTES UTILIZADAS Planta completa. CARACTER SPICAS Hierba dicrética, a teran e. ligeramente laxante que al viael dolor y estimu a el hígado, corazón y circulación USOS DE LA REBRBA MEDICINALES Uso nierno enformedades crón cas de ta p el (como eczema, soriasis, prunto), mastitis, nóculos imfáticos hinchados y mala circa ación. No se administra a cardíacos Uso externor enfermedades cutáneas (incluidas micosis), heridas, quemaduras, úlceras e inflamación de

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

a pie. Se combina bien con Rumex crispus (véase

p 344) para enfermedades cutáneas

DESARROLLO Por cultivo. Resistente Suelo humedo a mojado soleado o en sombra parcial, Propagar por semillas en otoño o primavera, por división en primavera; por esquejes semimaduros en verano Las plantas pueden safrir daños por larvas de gorgojo de la escrofularia. RECOLECCIÓN Las raíces de S. ningpoensis se recogen en otoño y se secan para decocciones. Las p antas (\$\int nodosa) se cortan en flor y se secan para infusiones, extractos líquidos, ungüentos, catap asmas y finturas

SCUTELLARIA

(Labjadas/Lamiáceas)

Existen referencias a S. baicatensis provenientes de la última dinastía Han. Ha sido investigada en China y se ha descubierto que contiene flavonoides que mejoran la función hepática en gran medida y tienen efectos antiinflamatorios y antialergénicos. S. barbata también se usa como desintoxicante, principalmente para ciertos tipos de cáncer, enfermedades hepáticas, picaduras venenosas y faringitis. Los cherokee usaban S. lateriflora para estimular la menstruación. Los herboristas la siguenconsiderando un remedio muy eficaz. Parece que S. galericulata tiene compuestos similares a los de S baicalensis y sirve para reemplazar a S lateriflora.

S. baicalensis, sin. S. macrantha

Partes out zadas. Raices (huang qin). CARACTERISTICAS Hierba amarga, sedante y refrescante que reduce fiebres, presión sanguinea y niveles de colestero , relaja espasmos, estimula el higado, mejora la digestión, controla hemorragias y tiene efectos

diuréticos, antibacterianos y antitóxicos. Se supone que calma el feto en embarazadas.

DISOS DE LA HIERRA

MEDICINALES UND INTERNO ENTERSTIN disentería, diarrea, ictericia, hepatitis crónica, infección de las vías urmarias, hipertensión, amenaza de aborto y hemorragia nasal, pulmonar o intestinal. Es un ingrediente del remedio chino san huang zhe she ye («inyección de tres hierbas amarillas«), las otras son Coptis chinensis (véase p. 266) y Phellodendron amurense (véase p. 326).



S. lateriflora

p. 201

Partis utilizadas Planta completa Características. Hierba amarga, sedante y tónica que relaja espasmos, reduce la fiebre y estimula los riñones USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: trastornos nerviosos y convulsivos, insomnio, irritabilidad, delirium tremens, neuralgia y abstinencia de barbitúricos y tranquilizantes. En exceso provoca marcos, embotamiento, confusión y temblores. No se administra a embarazadas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental (S. baicalensis), Cultivo (S. lateriflora). Resistente Suelo ligero bien drenado soleado o en sombra parcial. S. lateriflora disfruta de condiciones humedas. S. baicalensis requiere un drenado intenso y tolera sequías. Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en primavera, por esquejes semimaduros en verano. Podar hasta 7-10 cmde la base a principios de primavera y eliminar puntas en primavera para estimular la frondosidad. Recolectión Las raices (S. barcalensis) se recogen en otoño o primavera de plantas de 3-4 años y se secan para decocciones Las plantas (S. lateriflora) se cortan en flor para infusiones, extractos líquidos y tinturas, o se secan para tabletas.

SELENICEREUS

(Cactáceas)

Contiene cactina, un alcaloide que supuestamente tiene un efecto comparable al de Digitalis (véase p. 273) en el corazón. En México se cultiva para elaborar un remedio usado para tratar el reumatismo.

S. grandiflorus (reina de la noche)

p. 202

PARTES UTILIZADAS Tallos, flores CARACTERÍSTICAS Hierba diurética, sedante y tónica que estimula el corazón. USOS DE LA EUFRBA

MEDICINALES Uso interno: palpitaciones, angina, edema, reumatismo, congestión renal y jaqueca nerviosa. En exceso provoca irritación gástrica, confusión y alucinaciones.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental, No resistente, Compost epifítico, pH menor a 6, en sombra parcial y humedad elevada, mínimo 10°C. Propagar por

 semilias en primavera o verano; por esquejes de tallo en primavera o verano. Las plantas a cubierto pueden sufrir danos por cocos-Recolección Los tallos y las flores se cortan en verano y se secan para infus ones, extractos líquidos

SEMPERVIVUM Siempreviva (Crasuláceas)

El emperador Carlomagno decretó que sus súbditos cultivasen siemprevivas en sus tejados para evitar los rayos; tradicionalmente, se siguen plantando con este fin. S. tectorum contiene taninos y mucílago, que sedan y cicatrizan los tejidos dañados; las hojas solían partirse y aplicarse directamente sobre la parte afectada

S. tectorum (siempreviva mayor)

p.202



v tinturas.

PARTES UTILIZADAS HOJAS CARACTERISTICAS Hierba astringente, ácida y salina que es diurética y tiene efectos refrescantes, sedantes y cicatrizantes. USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno herpes, trastornos cutáneos y hemorrous s En exceso es emética y purgante Uso externo: picaduras, mordiscos, verrugas, quemaduras,

quemaduras de sol, piel inflamada o con picor y callos

S. t. 'Royal Ruby', p. 202.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental, Resistente Suelo b'en drenado soleado arenoso o rocoso. También puede plantarse en grietas o entre tejas, bálago, muros o pavimento. Propagar por semillas en primavera, por división de matas apiñadas, por acodos en primavera. Las hojas pueden sufrir daños por roya. Las siemprevivas requieren una atención mínima y sobreviven sin agua durante perfocos

Recolección. Las hojas se recogen según necesidad. y se usan frescas en infusiones, cataplasmas y

tinturas.

Senecio Cineraria

(Compuestas/Asteráceas)

S. aureus es un «regulador femenino» clásico y diversas tribus nativas de América del Norte la utilizaban para facilitar el parto y tratar dolencias del sistema reproductor femenino Aunque fue declarado «una ayuda completamente segura para trastornos ginecológicos» (Hutchens, Indian Herbology of North America, 1973) contiene alcaloides de pirrolicidina (como en Symphytum officinale, véase p. 357), que provocan daños hepáticos y ya no se considera segura para un uso interno

S. vulgaris (cineraria) tiene usos similares pero ahora tampoco se considera segura. S. jacobaea tiene un uso externo: se suele combinar con Lobelia inflata (véase p. 305) y Gaultheria procumbens (véase p. 286) para aliviar artintis, reumatismo, dolor muscular y ciática

S. aureus (hierba cana)

p. 202

PARTES UT LIZADAS Plantu completa, rizomas.

CARACTERÍSTICAS H crba amarga, astringente y diurética que estimula el útero y controla hemorragias.

USOS DE LA HERBA

MEDIC NALES Uso interno ausenera de menstruación, síndrome menopáusico, parto prolongado y hemorragia palmonar Uso externo: secreción vaginal No se administra a embarazadas. Sólo para uso de facultativos. ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restructores egales

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo Resistente Suelo humedo a mojado soleado o en sombra parcial Propagar por semillas o división en otoño o primavera RECOLECCIÓN Las plantas se cortan antes de florecer y se secan para infusiones y extractos líquidos, Las raíces se recogen en otoño y se secan para hacer poivos.

SENNA

(Leguminosas/Cisalp náceas)

Al margen de su larga historia de uso como laxante, las sennas son útiles para una amplia gama de dolencias diferentes, que van de la tenia (S. alata, S. obtusifolia y S. sophera) hasta las enfermedades venéreas (S. sieberiana y S. surattensis). S. reticulata produce el ácido antibiótico Rhein-cássico, que es eficaz contra diversas infecciones bacterianas y micosis, Las cápsulas de S. fistula miden hasta 50 cm de largo y contienen una pulpa negra, que se usa como sustituto suave de S. alexandrina. S obtusifolla se registró en medicina china durante la última dinastía Han. Se usa en remedios patentados para tratar la hipertensión, los niveles elevados de colesterol, el estreñimiento, las enfermedades cutáneas y los trastornos oculares. Las semillas de S laevigata, S. obtusifolia, S. occidentalis y S sericea sirven para sustituir el café en diversas partes del mundo.

S. alexandrina, sin. Cussia angustifolia, C. senna (sen) p. 202

PARTES L'ILIZADAS Hojas (fun xie), cápsulas Caractterísticas Hierba dulce, refrescante y laxan e de aroma similar al té y efectos antibacterianos. Usos de La merba

efectos antibacierianos.
Usos de La literaa
MEDIGINALES - Liso interno estrefilmiento, es
el ingrediente principal de la mayoría de los
preparados laxantes. Se suele recetar con carminativos
(como Zingiber officinale, véase p. 373, o Corundrum

sativum, véase p. 267) para reducir los retortijones. En exceso o un uso frecuente puede provocar náusea, vómito, dolor abdominal, inflamación del conducto gastrointestinal y deterioro de la función intestinal (dependencia de laxantes). No se administra a embarazadas ni a pacientes con coluts o estreñimiento espástico.

S. marilandica, sin. Cassia marilandica p. 202

Paktes Utilizadas Hojas, cápsulas Características Hierba laxante de efectos más suaves y lentos que los de S. alexandrina Usos de la hierba MEDICINALES Uso interno: estrefilmiento

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental (S. alexandrina cultivo)
Resistente (S. alexandrina, no resistente). Suelo bien
drenado soleado, mínimo 5 °C para S. alexandrina;
suelo neo, húmedo, arenoso y soleado
(S. maritandica). Propagar por semillas en
primavera; por esquejes semimaduros en verano. En
primavera, podar plantas a cubierto o en espacios
restringidos. Las plantas cultivadas en recipientes
pueden sufrir daños por cocos de la raiz
RECOLECCIÓN. Las hojas se recogen antes y durante la
floración y las cápsulas en otoño, cuando están
maduras. Ambas se secan para infusiones, polvos,
tabletas y tinturas.

SERENOA (Palmas/Arecas)

Las semillas de S. repens proporcionaban alimentos para los pueblos del sudeste de América del Norte, que también se dieron cuenta de las propiedades sedantes y tónicas de los frutos comestibles. Los animales que devoraban los frutos eran conocidos por su salud, y los colonos que consumían los frutos, o productos derivados de éstos, observaron efectos similares de digestión mejorada y aumento de fuerza y peso. Entre estos productos están los remedios herbales de gran éxito de ventas para la impotencia masculina. A pesar de que se sostiene que tiene efectos hormonales específicos sobre el sistema reproductor masculino, se han llevado a cabo pocas investigaciones con respecto a su composición química.

S. repens, sin. S. serrulata

p. 203

PARTES UTILIZADAS Frutos.

CARACTERÍSTICAS Hierba sedante, calorífera y tónica de sabor a jabón y aroma picante parecido a la vamilla Afecta el sistema endocrino, es una antiséptico urmano, diurético y expectorante, y supuestamente afrodisíaco. Usos de la hierba

MEDICINALES Uso interno: impoiencia, debilidad senil masculina, condiciones prostáticas, cístitas, trastorios bronquiales asociados a frío y enfermedades consuntivas. Puede combinarse con Equisetum urvense (véase p. 278) e Hydrungea arborescens (véase p. 294) para dilatación de la próstata.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental, Resistente/resistente a

heladas. Suelo bien drenado húmedo soleado,

in mínimo 10-13 °C. Propagar por semillas y por chupones en primavera. Las matas divididas au vuelven a establecerse. Las plantas cultivadas a cubierto pueden sufrir ataques de arañas rojas. Recolección. Los frutos se recogen maduros y se secan parcialmente para elíxires, infusiones, extractos líquidos y tinturas, o se secan y se pulverizan para usar en tab elas.

SESAMUM

(Pedaliáceas)

S. indicum, una planta de origen africano, ha sido cultivada en partes de Asia y África durante miles de años. Se menciona como importante hace 5.000 años en Egipto y en Babilonia (2200-538 a.C.), Es probable que la primera referencia a S. indicum provenga de una planta llamada semsent, mencionada en los papiros Ebers (h. 1500 a.C.). En Italia se cultivaba sésamo desde la época de Plinio (23-79 d.C.), y Dioscórides describe la costumbre siciliana de esparcir semillas en el pan. En África las semillas suelen hervirse enteras; en India se muelen y en Oriente Próximo, India y China se convierten en confites. En Japón el uso del aceite de sésamo está muy difundido. Las semillas de S. indicum son ricas en aceite no saturado. vitamina E, A y B y sales de calcio. Hay indicios de que el calcio es bien absorbido, proporcionando una excelente fuente alimenticia. La medicina china ha utilizado S. indicum desde el siglo XVI y, en medicina ayurvédica, es un tónico importante.

S. indicum (sésamo)

p. 203



Partes utilizadas Hojas seminas (hei zhi ma), aceite Caracter sticas Haerba dulce calorífera y sedante que refuerza huesos y dientes, lubr fica tejidos secos, relaja espasmos y tiene efectos

tónicos renales y hepáticos. Es un laxante suave. Usos de la hifrba

CULMARIOS El aceite de sésamo es de muy buena calidad, se utiliza en cocina y tiene un sabor característico. Las semillas se esparcen sobre las verduras. Las semillas mobidas se mezclan con mie, en la elaboración de halva (Oriente Próximo, India) o se conviertes en una pasta (lahint) o en hummis (pasta de garbanzo de Oriente Próximo), saisas y patés.

AROMATICOS El aceite de sésamo se utiliza en perfumería.

MEDICINALES Uso interno cuída y agrisado prematuro del cabello convalecencia, estrefilmiento seco crónico, caries, osteoporosis, rigidez articular, los seca y síntomas como tinnitus, mala visión, marcos, jaqueca asociada a falta de energía renal y hepática (semillas); cólera infantil, diarrea, disentería, catarro y cistiris (hojas), estrefilmiento seco senti (aceite) Las semillas y el aceite tienen muchas calorías (kilojalios) y pueden ser contraindicados en pacientes obesos. Uso externo hemorroides (semillas), quemaduras, forúnculos y úlceras (aceite mezclado con agua de tilo)

COMERCIALES Las semillas se incorporan enteras a productos de panadería. El aceite se emplea en la elaboración de margarinas, lubricantes, jubones y productos farmacéuticos. El residuo sirve como fortaje.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Sem rresistente. Suelo arenoso bien drenado solcado. Propagar por semillas en otoño o primavera. Es fácil cultivar plantas a partir de semillas adquindas con fines cullinarios.

RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo para infusiones. Las semillas se recogen maduras y se almacenan enteras para decocciones, se prensan para extraer aceite o se muelen para elaborar

SILYBUM CARDO LECHAL (Compuestas/Asteráceas)

En una época S. marianum fue cultivado como hortaliza; las raíces hervidas se asemejan al salsifí; las cabezuelas eran un sustituto de las alcachofas y las hojas tiernas, de un sabor similar a las espinacas, se hervían o se consumían en ensaladas S. marianum contiene sustancias únicas conocidas colectivamente como «silmarina». Protegen al hígado frente a las toxinas y parece que son tan eficaces que los animales que las consumen no son afectados por Amanita phalloides, un hongo que suele provocar daños hepáticos irreversibles.

S. marianum, sin. Carduus marianum (cardo lechal) p. 203

Partes ITI. IZADAS Planta completa, sen i. as.

Caracteristicas Hierba amarga, diurética y tónica que regenera las célulus hepáticas, estimula el flujo biliar y telaja espasmos.

Usos de la Bierba

MEDICINALES Uso interno, enfermedades hepáticas y vesiculares, ictericia, cirrosis, hepatitis e intoxicación (en especial por Amanita phalloides, alcohol, drogas y productos químicos).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo bien
drenado soleado Propagar por semillas en primavera
(como anual), en verano o a principios de otoño
(como bienal). Eliminar fallos floridos de las plantas
para prolongar el buen aspecto del follaje. Caracoles
y babosas pueder dañar las hojas. Sujeta a control
como maleza en algunos países
semilos madoras Todas las puetes se secan para

R collección Las plantas se recogen en flor y las semillas, maduras. Todas las partes se secan para infusiones y tinturas o para la extracción de silmarina.

SIMABA (Simarubáceas

(Simarubáceas)

Este género está compuesto por 14 especies de árboles y arbustos caducos y siempreverdes que crecen en América del Sur y Central S. cedron fue importado por primera vez a Europa con fines medicinales en 1890. Las semillas contienen cuasinoides antimaláricos, hallados en Picrasma excelsa (véase p. 327), que pertenece a la misma familia. Quassia amara (sin. Simaruba amara) también estrechamente relacionada, sirve para tratar la malaria y la disentería amebiana. En medicina,

«cuasia» se refiere a un compuesto amargo hallado en *P. excelsa* o *Q. amara*, pero no en *Simaba cedron*. En una época, cuasia servía para tratar piojos y ascárides; en la actualidad se usa principalmente como bitter y para desnaturalizar alcohol. En algunos países la venta, el abastecimiento y el uso de cuasia están sujetos a restricciones.

S. cedron, sin. Quassia cedron

Arbol no resistente, altura 5-15 m, extensión 3-10 m, cuyas hojas alcanzan 1 mde ancho y están divididas en folíolos estrechos. En verano aparecen flores de cinco pétalos, amarillo oscuras y un poco fragantes, seguidas de frutos ovoides que contienen una semilla cada uno Crece en América Central y el norte de Brasil.

Partes utilizadas Semillas.

Características Hierba sumamente amarga y tónica de aroma semejante al coco. Reduce la fiebre y la inflamación, y relaja espasmos.

Usos de La Hierba

MEDICINALES Uso interno malaria o fiebres; interna y externamente para picaduras de serpientes.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente Suelo bien drenado soleado, mínimo 15-18 °C Propagar por semillas maduras, por esquejes de leña dura al final de la estación de desarrollo Recolección Las semillas se recogen maduras y se pulverizan para infusiones

SIMMONDSIA Yoyoba (Simonsiáceas)

S. chinensis produce aceite de yoyoba, que los nativos de América del Norte utilizaron durante mucho tiempo con fines cosméticos y para ablandar el cuero. Es inusual porque es una cera líquida y tiene cualidades lubricantes excepcionales. Investigaciones científicas de la década de los setenta demostraron que es un sustituto excelente del aceite de cachalote. La cultura de células de plantas femeninas ha incrementado la producción en gran medida.

S. chinensis, sin. S. californica (yoyoba) p. 203



PARTES UTILITADAS Aceite (de las semiflas)
CARACTERISTICAS Hierba sedante y suavizante
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno cutis y cabello secos, psomasis, acné y quemaduras de sol

COMERCIALES Se añade a

champús, cremas humectantes y pantallas solares. Usado como lubricante, en especial en motores, detergentes y agentes humectantes.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente Suelo bien
drenado a seco, rocoso o arenoso solcado.
S. chinensis tolera la sequía. Propagar por

semillas en primavera, por esquejes de nudos en primavera y por esquejes de pila en otoño. Recolección Las semillas se recogen maduras y se prensan para extracr aceité.

SINAPIS

(Crucíferas)

El sabor de la mostaza depende del tipo de semillas usadas y el método de preparación, que puede ser con agua, vino sin fermentar, vinagre o agraz. Las semillas de S. alba son más grandes que las de Brassica nigra (mostaza negra, véase p. 250): son marrón pálidas y de sabor suave. Son el ingrediente principa. de la mostaza americana y se mezcian con semillas de B. nigra para hacer mostaza inglesa; no se utilizan en las mostazas francesas. Se solía recomendar la mostaza para un gran número de trastornos, desde debilidad estomacal y enfermedades por enfriamiento hasta dolor de muelas, dolores articulares y tortícolis.

S. alba, sin. Brassica alba, B. hirta (mostaza blanca) p. 203

PARTES UTILIZADAS Semillas, aceite
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, estimulante y
calorifera que mejora la digestión y la circulación
alivia dolores y es expectorante, diurética y aptibiótica.
USOS DE LA HERBA

MEDICINALES Uso interno ten general en cataplasmas de mostaza o baños) infecciones respiratorias, articulaciones artriticas, sabañones y erupciones cutáneas. En medicina china tradicional para trastornos caracterizados por frío y entumecimiento. Internamente para congest ón bronquial, tos y dolor articular, externamente para dolor en extremidades, neuralgia, esguinces, l'agas. forúnculos y contusiones. Al .gual que otras mostazas, las semil as de S alba consienen sustancias muy irritantes para la piel y las membranas mucosas. Sólo para uso de facultativos COMERCIALES Las semillas molidas son la base de las mostazas que acompañan los platos de cames. Las semillas enteras son un ingrediente importante de los embutidos. Las semillas se hacen germinar con las de Lepidium sativum como «mostaza y berro», como las de mostaza crecen a mayor velocidad, se siembran tres días antes

S. juncea. Véase Brassica juncea

S. nigra. Véase Brassica nigra.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO POr cultivo. Resistente Mayoria de suelos soleados. Propagar por semilias en primavera. RECOLECCIÓN Las semilias se cosechan cuando maduran; se secan y se almacenan enteras, molidas o se tritura para extraer aceite.

SISYMBRIUM

(Crucíferas/Brasicáceas)

Sisymbrium contiene glucosinolatos, como los hallados en las mostazas legítimas (Brassica nigra, véase p. 250, B. juncea, véase p. 250 y Sinapis alba, véase p. 353) y un glicósido similar a la digitalina.

S. alliaria. Véase Alliaria petiolata.

S. officinale, sin Erysimum officinale p. 203

Partes uti azabas Planta completa, hojas, extremos flor dos

CARACTERÍSTICAS Hierba tónica de aroma a mostaza. Tiene efectos faxantes, diaréticos, expectorantes y digestivos. USOS DE LA HIERBA

CULNARIOS Las hojas tiernas aromatizan sopas, ensaladas, torti las y salsas.

MEDICINALES Uso interno: bronquitis, faringitis, tos, laringitis y catarro bronquial En exceso puede afectar al corazón

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo Resistente Suelo húmedo a seco, ácido a alcalino soleado o en sombra figera

Propagar por semillas en otodo o primavera.

Recolección Las plantas y fos extremos floridos se cortan en verano para infusiones y extractos líquidos. Las hojas se recogea en primavera y se usan frescas.

SMILAX Zarzaparrilla

Las zarzaparrila se obtiene de diversas especies. Para el año 1685 se importaban tres especies principales a Europa para usos medicinales: S. aristolochiaefolia (de México), S. febrifuga (de Ecuador) y S. regelii (de Honduras). Adquirió fama de curalotodo y, hasta principios del siglo xx, figuraba en la mayoría de las farmacopeas nacionales. Las raíces contienen saponinas esteroides, unos compuestos antibióticos que son la base de las tabletas de zarzaponina, eficaces en muchos casos de soriasis. También tienen efectos hormonales y podrían mejorar la fertilidad de las mujeres con disfunción ovárica. En medicina china también se emplea S. glabra. Se administra internamente para purificar toxinas y para tratar artritis reumatoide, sífilis, infecciones de las vías urunarias, ictericia, úlceras cutáneas, forúnculos e intoxicación por mercurio. Las hojas de S. glyciphylla, una especie australiana, han temdo un uso medicinal y han servido para sustituir las zarzaparrillas suramericanas en bebidas sin alcohol.

S. china

p. 204

PARTES UTIL ZADAS RIZOMAS Liberosos.

CARACTERÍSTICAS Hierba refrescante, un poco amarga y alterante que tiene propiedades antibióticas, antimflamatorias, diuréticas y antimeticas.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno, artritis reumatoide, gota, sífilis, trastomos entaneos (incluyendo psoriasis), enteritis, infecciones de las vias urmarias, ictericia, úlceras de la piel, foránculos, abscesos y diversos tipos de cáncer

S. regelii, sin. S. ornata, S. officinalis (zarzaparrilla de Honduras)

Trepadora no resistente, siempreverde y variable, altura y extensión 1,5 m, de tallos angulosos y espinosos, y hojas lustrosas ovadas. En verano aparecen flores de 6 pétalos blancas a verde palidas las masculinas solitarias o en ramilletes. Las femeninas solitarias sobre tallos, seguidas de bayas negras.

PARTES ETILIZADAS RIZOMAS

CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, acre y alterante que reduce la inflamación, controla picores, mejora la digestión y eliminación, y es antiséptica Usos de la Hierba

MEDICINALES Uso interno enfermedades cutáneas, trastornos hepáticos, herpes y secreción vaginal. Puede combinarse con otros alterantes, como Rumex crispus (véase p. 344), Arctium lappa (véase p. 240), Taraxacum officinale (véase p. 360) y Trifolium pratense (p. 364). Comerciales Los extractos de las raíces aromatizan bebidas sun alcohol, helados, dulces y productos de panadería.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente a heladas
(S. regelir: no resistente). Suelo bien drenado soleado
o en sombra parcial. S. regelir necesita mínimo 12 °C.

Propagar por semillas, chupones o división en
primavera, por esquejes semimaduros en verano.

RECOLECCIÓN Las raíces y rizomas se recogen cortando
las raíces mayores cerca de la corona, dejando las más
pequeñas para que aumenten Se secan para usar en
decocciones, extractos líquidos, elixires y polvos.

SMYRNIUM (Umbelíferas/Apiáceas)

S. olusatrum es sobre todo una hierba culinaria y hoy es obsoleta como planta medicinal. Se usaba para el asma, los problemas menstruales y las heridas.

S. olusatrum (apio caballar)

p. 20-



Partes utilizadas Hojas, tallos y retoños tiernos, flores, semillas Características Hierba amarga y diurética de sabor semejante al apio y digestiva.
Usos de La Hierba
Collinanios Las hojas, los tallos hiemos, los retoños y las raíces se cocinan como verduras y se añaden a sopas y guísos. Los pimpollos son agradables en

ensaladas. Las semillas pueden

molerse como condimento.

MEDICINALES Los usos medicinales están obsoletos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo húmedo, rico, arenoso y soleado. Propagar por semillas a finales de verano o a principios de primavera.
RECOLECCIÓN Las hojas, los tallos y retoños tiernos, y los primpollos se recogen en primavera y a

principios de verano. Las raíces se recogen en otoño. Todas las partes se usan frescas. Las semilas se cosechan maduras y se almacenan enteras o molidas

SOLANUM Solano (Solanáceas)

S. dulcamara tiene una larga historia de uso como remedio para verrugas, enfermedades cutáneas, tumores y panadizos, y se considera un sustituto de la zarzaparrilla (véase especies de Smilax en esta página) S. carolmense, oriunda de América del Norte, que también contiene alcaloides, tiene un sabor similar. primero amargo y después dulce. Sus efectos son antibacterianos, antiespasmódicos y sedantes. En algunas especies de Solanum, algunas partes son comestibles mientras que otras son muy venenosas. El ejemplo más conocido es la patala (S. tuberosum), que tiene tubérculos comestibles (aunque se vuelven tóxicos cuando se ponen verdes al ser expuestos a la luz) y un follaje y frutos venenosos.

S. dulcamara (dulcamara)

p. 20

Partes utilizadas Tallos, corteza de las raíces Características Hierba astringente refrescante de sabor primero amargo y luego dulce Reduce la fiebre y tiene efectos diuréticos, expectorantes, sedantes, alterantes y antirreumáticos.

USOS DE LA RIERBA

MEDICINALES Uso interno, enfermedades cutáneas, congestión bronquial, reumatismo, ietericia y colifis ulcerosa. En exceso paraliza el sistema nervioso central, reduce las palpitaciones, la respiración y la temperatura, provocando vértigo, delirio, convulsiones y muerte. Uso externo, erupciones cutáneas, filceras, reumatismo y cello itis. Sólo para uso de facultativos.

NARIAN I S. d. 'Variegatum', p. 204

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamenta, Resistente Sueio seco a

mojado, neutro a afcalino soleado o sombreado Propagar por semillas en primavera (sólo especies), por esquejes semunaduros en verano. Ralear o recortar en primavera.

RECOLECCIÓN Los tallos de 2-3 años se cortan en

primavora o después de la caída de las hojas en otoño. Las raíces se recogen en otoño y se pelar Ambas se secan para infusiones, extractos liquidos y ungüentos

Advertencia Todas las partes, en especial las hojas y las bayas verdes, son tóxicas al consumo

SOLIDAGO Vara de oro

(Compuestas/Asteráceas)

Los ingredientes de S. virgaurea incluyen saponinas (similares a los de las esps. de Polygala, véase p. 332), que son antimicósicas, rutina (como en Ruta graveolens, véase p. 345) y glicósidos fenólicos, que son antiinflamatorios. En la medicina nativa de América del Norte han sido registradas muchas otras especies: las

flores de S. canadensis se solían mascar para gargantas irritadas, S. odora figuraba como estimulante y diaforético en la U. S. Pharmacopoeia (1820-1882), y con S. rigida se preparaba una loción para picaduras de abe as

S. virgaurea (vara de oro)

p. 204

PARTES UTILIZADAS Hojas, puntas floridas.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y sedante que est mu a el hígado y los rifiones, reduce la inflamación, es expectorante y digestiva y estimula la e catrización Tambien es un baen antiséptico utinano. Usos of la lerga.

MEDICINALES Uso interno infecciones urmarias, catarro crónico, enfermedades cutáneas, gripe, tos convulsa, gases, dispepsia asociada a tensión nerviosa, cálculos renales. Uso externo heridas, picadaras de insectos, úteeras y garganta irritada. Se combina hien con Gnaphalium uliginosum (véase p. 289) para catarro nasal.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente Suelo bien drenado conservador de la humedad soleado o en sombra parcial Propagar por semillas en primavera, por divis,ón en otoño o primavera. Las hojas pueden sufrir danos por origas de la larva Torirax y mildíu barnoso. Las flores de Solidago atraen muchos insectos benéficos, como crisopas y mariquitas, eficaces en el control de plagas, en especial los áfidos. Recolección Las hojas y las puntas floridas se cortan antes de que las flores estén completamente abiertas y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos, ingüentos, polvos y finturas

SOPHORA Sófora

(Leguminosas/Papilionáceas)

Los miembros de este género son ricos en cistina, que se parece a la nicotina y también es tóxica. La primera referencia a S. flavescens se produjo durante la primera dinastía Han y los usos de S. japonica se remontan a h. 600 d.C. La primera referencia a S. subprostrata aparece en medicina china en h, 973 d.C. como antiinflamatorio y desintoxicante para infecciones bucales y de la garganta, También para picaduras de serpientes. Investigaciones recientes sugieren su uso en el tratamiento de cánceres diversos. Las semillas de S. secundiflora eran importantes para los pueblos nativos de Wisconsin, EE. UU., para el tratamiento externo del dolor de oídos.

S. flavescens

Arbusto caduco, resistente hasta -15 °C altura 1.5 m, extens ón 2 m, de tallos verticales y hojas de hasta 25 cm de largo, divididas en 15-40 folfolos oblongos estrechos. En veruno aparecen flores verde pálidas, rara vez púrpuras en racimos verticales, seguadas de cápsulas conáceas de unos 8 cm de largo. Crece en praderas de Japón, China, Siberia y Corea.

PARTES JUITIZADAS Raíces (ku shen)

CARACTERISTICAS Hierba amarga, refrescante y diurética que controla picores y tiene efectos antibacterianos antimicósicos y antitumorales.

USOS DE LA RIERBA

MEDICINALES Uso interno, ictericia, disentería, diarrea e infecciones urinarias. Interna y externamente para vaginitis, eczema, prurito, ascárides, lepra, sífilis, sarna y reacciones alérgicas con picor.

S. japonica (sófora)

p. 205

Partes UTILIZADAS Flores (incluidos pimpollos, huai hua), frutos (huai µao).

frutos (huai pao).
CARACTERISTICAS
Hierba amarga,
refrescante y
antibacteriana
que controla
hemorragias
También reduce la
presión sanguínea y los
niveles de colesterol.



refuerza los vasos capilares, reduce inframaciones y relaja espasmos (flores); seda tendos irritados y daundos aumenta el nivel de azúcar en sangre, expulsa parásitos intestinales y mejora la función hepática (frutos). Usos de LA HILRBA

MEDICINALES Uso interno: hemorragia interna, hipertensión y mala circulación periférica, lombrices intestinales, desequilibrio de la energía hepática con síntomas como estrechez pectoral, mareo, jaqueca, ojos enrojecidos e hipertensión. No se administra a embarazadas.

Variante

S. j 'Pendula', p. 205

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental (S. flavescens cultivo). Resistente (S. japonica: resistente a heladas) Resistente a heladas. Suelo bien drenado soleado con protección en zonas frías. Propagar por semillas en otoño (sólo especies); por esquejes semimaduros en verano.

Recolección Las raices (S. flavescens) se recogen en otoño. Las flores y los pimpollos (S. japonica) se recogen a finales de verano. Los frutos se cosechan en otoño. Todas las partes se secan para decocciones.

SPHAGNUM Musgo esfagnáceo (Esfagnáceas)

Los musgos de pantano tiene una larga historia de uso entre los pueblos esquimales, lapones. cashmiries y celtas con fines absorbentes y antisépticos, en la menstruación, y como pañales y mullido para establos, las vendas de musgo esfagnáceo también han sido ampliamente utilizadas como vendaje en hospitales militares de campaña. En las recetas chinas S. japonicum también tiene un uso interno para tratar la disentería epidémica. Los extractos de musgo esfagnáceo descompuesto, como la brea de turba y el esfagnol, son tratamientos astringentes, antibióticos y antipruriginosos baratos y eficaces para enfermedades e irritaciones cutáneas. La explotación y la recogida en la naturaleza de especies de Sphagnum puede estar sujeta a controles administrativos.

S. cymbilifolium (musgo esfagnáceo)

Partes Utilizadas Planta completa.

Características Hierba astringente, antiséptica y absorbente

USOS DE LA RIERRA

Medicinales Uso externo heridas y para absorber secreciones.

COMERCIALES El musgo seco se añade a compost para orquídeas y se emplea para forrar cestas colgantes.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural Resistente, Sue o hunteuto y acido soleado o en sombra parcial. Se propaga por división y esquejes de tallos durante el desarrollo Riscolección. Las plantas se secan enteras.

STACHYS

(Labiadas/Lamiáceas)

En el antiguo Egipto, se atribuían poderes mágicos a S. officinalis y era una hierba mágica y medicinal importante en la época anglosajona. Se suponía que, entre otras virtudes, «preservaba los cuerpos y el hígado de los hombres de los peligros de las enfermedades epidémicas y también de la brujería». S. officinalis y S. patustris contienen taninos y alcaloides; además, S. palustris contiene alantoína.

S. officinalis, sin. S. betonica, Betonica officinale (betónica)

Partes UTILIZADAS Planta completa.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y sedante que mejora la digestión y la circulación cerebral Usos de La Hierba

MEDICINALES Uso interno jaquecas asociadas a debilidad y tensión nerviosa, y para ansiedad, neuralgia, simisitis, catarro de las vías respiratorias superiores, gastritis, mala digestión, inperiensión y problemas menopáusicos. En exceso provoca diarrea y vómitos. No se administra a embarazadas. Uso externo: heridas (en especial infectadas), contusiones, úlceras e inflamación de las eneías. Se combina bien con Scutellaria lateriflora (véase p. 351), Verbena officinalis (véase p. 368), Lavandida angustifolia (véase p. 301) o Hypericum perforatam (véase p. 295) para jaquecas provocadas por tensión COMERCIALES. Las hojas secas se incluyen en el tabaco de hierbas y el rape

S. a. *Rosea Superba*, p. 205

S. palustris

p. 205

p 218

p. 205

PARTES OTILIZADAS Planta completa.

CARACHERÍSTICAS Hierba astringente y antiséptica de aroma desagradable. Reluja espasmos, controla hemorragias y estimula la cicatrización.

L sos de la hurria.

MEDICINALES Uso interno gota, calambres, vértigo y hemorragia. Uso externo heridas leves.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental Resistente Sacio seco,
nestro a alcalmo soleado o en sombra parcial; suelo
húmedo a mojado o agua hasta 8 em de profundidad
soleada o en sombra parcha. (S. palustris) Propagat por
semillas en otoño o primavera, por división durante la
inactividad

RECOLECCIÓN Las plantas floridas se cortan en verano y se secan para infusiones, extractos y tinturas.

STELLARIA

Cariofiláceas)

La picagallina ha sido utilizada como hierba curativa durante siglos. En una receta inglesa del año 1653 para preparar unguento se decía: «Hervir un manojo de picagallina y otro de pétalos de rosa roja secos en un cuarto de litro de moscatel hasta que se haya consumido una cuarta parte, después añadir medio litro de aceite de pata de oveja y dejar hervir un buen rato, revolvjendo bien; después de colar, untar el sitio afectado y calentar cerca del fuego mientras se frota con una mano». Es una hierba de uso fácil, ya que existe en la mayoría de los jardines durante todo el año y se hierve en aceite con facilidad

S. media (picagallina)

p. 205

PARTES CTILIZADAS Planta completa. CARACTERISTICAS Hierba sedante, refrescante y



ligeramente valina que alivia picores, estimula la ejeatrización y t ene efectos alterantes antirreumáticos. USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Se añaden ram tos a ensaladas y se hierve como verdura

MEDICINALES Uso interno. reumatismo. Uso externo, picor culáneo, eczema, psoriasis, vaginitis, úlceras, forúnculos y abscesos. Se suele mezclar con Althaea officinalis (véase p. 236) o

Ulmus rubra (véase p. 366) en ungüentos antiprunto COMERCIALES Los ramitos sirven para alimentar gallinas y aves domésticas

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DUSARROLLO Por cultivo. Resistente, Suelo húmedo soleado o sombreado. Propagar por semillas en cualquier momento.

Recollectión. Las plantas se cortan y se usan frescas como zumo o cataplasmas y frescas o secas en nfusiones, extractos líquidos, aceites medicinales, unguentos y tinturais

STEMONA

(Estemonáceas)

Género de 25 espectes de trepadoras perennes que crecen en toda Insulindia hasta el este de Asia y Australia tropical. La mayoría de las especies contienen alcaloides y son insecticidas eficaces. Según un manual de jardinería del siglo xix, S. tuberosa fue introducida en Europa en 1803 desde las Antillas; tiene flores grandes y atractivas pero fétidas y hoy rara vez se cultiva. S. japonica y S. sessilifolia son de uso indistinto.

S. tuberosa, sin. Roxburghia gloriosa

Perenne trepadora no resistente, siempreverde y arbustiva, altura 5-6 m. de raices tuberosas y hojas puntiagudas ovado cordadas de hasta 30 cm de largo y bordes ondulados. En verano aparecen flores verdes de nervios púrpuras en pequeños racimos, seguidas de cápsulas de 2,5 cm de largo que contienen 5-8 semillas Crece en bosques abiertos de regiones elevadas en India, China y el norte de Malasia

PARTES UTILIZADAS Tubérculos (but bu) CARACTERISTICAS Hierba agridulce refrescante que lubrica los pulmones, controla la tos, destruye parásitos y es antibacteriana y antimicósica. USOS DE LA IDERBA

MEDICINALES Uso interno bronquitis, tuberculosis, tos convutsa sos seca, disentería amebiana y oxiuros. Uso externo piojos y pulgas. Se cuece con miel para la tos. Se usa fresca para preparar lavajes insecticidas

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo ligero bien drenado soleado o en sombra parcial; temperatura mínima 15-18 °C. Propagar por semillas en otoño, por esquejes semimaduros en primavera; por división durante la mactividad. Recortar a principios de primavera para restringir el desarrollo Recollección Los tubérculos se recogen mactivos, se escaldan en agua hierviendo y se secan al sol para

STILLINGIA

decocciones.

(Euforbiáceas)

Este género comprende unas 30 especies de perennes y arbustos siempreverdes o caducos, que crecen a lo largo de las zonas cálidas o tropicales de América hasta Madagascar y el este de Malasia. Al parecer no hay especies en cultivo. En común con la mayoría de los miembros de Euforbiáceas, contienen una savia lechosa irritante. En S. sylvatica las características irritantes son similares a las de las especies de Daphne (véase p. 272), pero en su mayor parte se pierden en la preparación de las raíces secas. Las nativas de América del Norte comían las raíces hervidas y trituradas de S. sylvatica después del parto, y los colonos las usaban como tratamiento externo de irregularidades menstruales. La hierba era popular en el sur de EE. UU, como cura para el estreñimiento y, desde 1828, servía para aliviar el dolor y la ulceración después del tratamiento con mercurio para la sífilis. La rafz fresca acre se masticaba para trastornos bronquiales y se elaboraba una tintura con Drosera rotundifolia (véase p. 275) y Passiflora incarnata (véase p. 323) para tratar las etapas tempranas de la tuberculosis.

S. sylvatica

Perenne, resistente hasta 0 °C, altura 60 cm-1,2 m. extensión 60-90 cm, de hojas sin pedúnculo corráceas ovadas de hasta 8 cm de largo. En verano aparecen por separado pequeñas flores verde amarillas femeninas y masculinas sin pétalos sobre espigas verticales de 5-10 cm de largo, seguidas de cápsulas con 3 semillas Crece en bosques secos del este de América del Norte

PARTES UTILIZADAS Raíces.

CARACTERISTICAS Hierba amarga, acre y tónica de aroma desagradable. Es alterante, diuretica, expectorante y laxante

Usos de la hierba

MEDICINALES Use interno sifilis y trastomos hepaticos, genitourinarios y bronquiales.

Se combina con otras hierbas depurativas o alterantes, por ej. Trifolium pratense (véase p. 364) en recetas tónicas y «purificadoras de la sangre.» En exceso provoca diarrea y vómitos. Sólo para uso de facultativos

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN Desarrollo Natural Semirresistente Sue o seco, arenoso, deido o alcalino soleado o en sombraparcial Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en primavera; por esquejes semimaduros en primavera a 15-18 °C. Los esquejes se sumergen en carbón en polvo para controlar el flujo de la savia. Recolección Las raices se recogen a finales de verano y a principios de otoño y se secan para usar en decocciones, extractos líquidos, tabletas y tinturas Hay que procesarlas lo más rápidamente posible

después de recogerlas porque sus propiedades se deterioran con rapidez. Las rafces secas deben-

STROPHANTHUS

desecharse después de dos años.

(Apocináceas)

S. gratus contiene glicósidos cardíacos, como la uabaina y la estrofantina, que fue aislada por primera vez en 1885. Estos compuestos son mal absorbidos oralmente y se suelen administrar por invección. A diferencia de la digital (véase Digitalis purpurea, p. 273), no son acumulativas. Se encuentran glicósidos similares en S. intermedius, S. kombe S. hispidus y S. strophanthus, Localmente, estas plantas se utilizan en la preparación de venenos para flechas y peces. Las semillas se remojan en agua para obtener un líquido altamente tóxico que se mezcla con un adhesivo y se aplica a las puntas de las armas Los efectos de S. kombe fueron registrados por David Livingstone, el explorador, en 1861.

S. gratus, sin. Roupellia grata

p 206

PARTES TELIZADAS Sem Has

CARACTERÍSTICAS Hierba extremadamente venenosa, diurética y tómica que estimula el cimizón

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: en general por inyección, para fallo cardíaco, angina, Impertensión, edema pulmonar ehipotenxión durante edema o cirugía. En exceso provocaparo cardíaco. Sólo para uso de facultativos Advertencia. En casi todos los países, hierba sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN Desagnorgo Por cult vo. No resistente Suelo húmedo, bien drenado, ríco en humus y so eado, con humedad elevada, mínimo 16 °C. Propagar por semillas en primavera, por esquejes de leña madura a principios de primavera. Las plantas tardan tres años en alcanzar el tamaño de floración, la máxima producción de frutos se produce después de 6-10 años. Muchas flores no producea semillas Recolección Las semillas se recogen maduras y se procesan comercialmente para la extracción de

Advertencia Las semiilas son extremadamente tóxicas al censumo.

STRYCHNOS

(Loganiáceas)

Este género es rico en alcaloides, como la estricnina. En la preparación del curare, un veneno negro y resinoso para flechas elaborado por tribus americanas nativas, que provoca una parálisis muscular instantánea, se usan más de una docena de especies. En la preparación de remedios tónicos y restauradores se emplean extractos de S. nux-vomica y S. ignatii en cantidades diminutas.

S. nux-vomica (estricnina)

p. 206

Partes Julizadas Semilias.
Características Hierba muy amarga tónica que estimula el sistema nerviano y mejora el apetito.
Usos de la literaa.

Medicinales Uso interno; en cantidades minúsculas, para agolamiento nervioso, debilidad y falta de apetito (en especial en ancianos y niños). También es un estimulante dei sistema nervioso central en casos de intoxicación por e proformo o cloral, shock quirárgico y paro cardíaco. En exceso provoca parálisis (en especial risus surdonicus, una maeca fiju), convulsiones, fallo respiratorio y muerte Advertencia. En la mayoría de paísex esta hierba, y la estrictiona, está sajeta a restrictiones legales. Comerciales Se extrae estrictiona comercialmente para su uso en venenos contra sabandijas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo neo en humus, bæn drenado, soleado o en sombra parcial, mínimo 15 °C. Propagar por semillas en primavera; por esquejes seminaduros en verano Recolección Las semillas se recogen maduras y se secan para elixires, extractos líquidos, pildoras y tintaras, y para la extracción comercial de alcaloides.

STYRAX

(Estiracáceas)

Este género comprende unas 100 especies de arbustos y árboles pequeños caducos y siempreverdes, ampliamente distribuidos por las Américas, Asia y Europa. El primero en describir S benzoin fue Ibn Batuta, un árabe que exploró Sumatra entre los años 1325 y 1349. Se refirió a él como luban jawi, «incienso de Java», de lo que proviene el nombre «benjuí». S. benzoin produce benzoína: una gomorresina más conocida como ingrediente del benjuí. Esta resina se volvió popular en Europa hacía fines del siglo XVI y en Worms se le impuso un impuesto bajo el nombre de asa dulcis. Para esta época también apareció en la medicina china. S. tonkinensis (benjuí de Siam) y S. hypoglauca son fuentes alternativas de benjuí. La palabra «estoraque» se refiere a una resina sólida de aroma a vainilla que se obtiene de la especie euroasiática S. officinalis, y se emplea en inciensos, perfumería y medicina. El bálsamo líquido aromático de las especies de Liquidambar (véase p. 305) también se denomina estoraque.

S. benzoin (benjuí)

Arbol no resistente stempreverde, altura 8 m, extensión 5-6 m, de corteza gris resinosa y hojas ovadas minusculamente dentadas de hasta 14 cm de largo, cuyas caras inferiores son grises y pubescentes En primavera y verano aparecen ramilletes de 10-20 flores blancas, fragantes y acopadas de unos 3 cm de ancho. Crece en bosques ricos y pantanos de Sumatra.

Partes utilizadas Gomortesina (an xi xiang)
Características Hierba astringente, antiséptica y
expectorante con aroma a canela-alcanforado. La
niedicina china lo considera un estimulante circulatorio;
en aromaterapia es sedante.

USOS DE LA BIERBA

MEDICINALES Uso interno: en medicina occidental para tos, resfriados, bronquitis, irritación de la garganta, heridas, úlceras y úlceras bucales. En medicina china, para dolores de pecho y abdominales, en aromaterapia para gripe, resfriados y condiciones pruriginosas.

COMERCIALES Usado como antioxidante en cosmetica, fijador en perfumería y para el benjuí, como aromatizante en la industria de la alimentación.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural. No resistente. Suelo húmedo a mojado soleado o en sombra parcial, mínimo 15-18 °C. Se propaga por semillas en otoño, por esquejes semimadaros en verano.

RECOLECCIÓN La goma se recoge de incisiones profundas practicadas en árboles de al menos 7 años. La goma endurecida se almacena en trozos («lágnmas»), se comprime en una masa sólida o se

SWERTIA

(Gencianáceas)

convierte en Linturas

Este género está compuesto por 50 especies de anuales y perennes, que crece en regiones montañosas de América del Norte, Eurasia y África. En los manuales de jardinería del siglo xix figuraban unas seis especies, pero en la actualidad se ven pocas fuera de los jardines botánicos. El nombre común de varias plantas amargas, parecidas a las gencianas que se venden en los bazares de India, es chirata. S. chirata tiene una composición química interesante, similar en muchos aspectos a la de Gentiana lutea (véase p. 287). También contiene xantonas, supuestamente eficaces contra la malaria y la tuberculosis, y amarogenciana, un glicósido iridoide que podría proteger al hígado frente a una intoxicación por tetracloruro de carbono. También hay compuestos amargos en otras especies: en China se cultiva S. japonica como fuente de agentes amargos. De Andrographis paniculata, un miembro no relacionado de la familia de las Acantáceas, se obtiene un remedio contra la fiebre.

S. chirata, sin. Ophelia chirata

Anual robusta, resistente hasta -15 °C, al ura 1.5 m, extensión 60 cm, de hojas puntiagudas, lanceolado ovadas. En otoño aparecen muchas flores vistosas verde amarillentas, cuatrilohuradas de nervios púrpuras en grandes panículas hojosas, seguidas de cápsulas diminutas biválvicas. Nativa de las praderas y laderas del Himalaya.

Partes utilizadas Planta compieta
Características Hierba muy amurga y tónica que
reduce la fiebre y mejora la digestión
Usos De La HERRA
MEDICINALES Uso interno trastornos hepáticos y
vesiculares, dispepsia, estrefilmiento, malaria y
debilidad en convalescencia

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente Sucio b en
drenado soleado o sombreado. Propagar por semillas
en otoño o primavera
Recolección Las plantas se corian hacia finales de la
floración y se secan para infusiones, extractos

SYMPHYTUM Consuelda (Boragináceas)

liquidos y palvos

S. officinale contiene alantoina, que estimula la proliferación celular y que ahora se sintetiza para su uso en cremas regeneradoras, y alcaloides de pirrolicidina (más en las raíces que en el flores). Se ha demostrado que los alcaloides provocan daños hepáticos y tumores en animales de laboratorio. Como resultado, S. officinale ha sido prohibida en forma de tabletas y cápsulas (hechas a partir de hojas o raíces) en diversos países. El té, la tintura y los preparados de consuelda se consideran seguros, Sin embargo, la automedicación con productos de la consuelda o su uso regular como alimento o complemento alimenticio, no es recomendable. En el pasado también se solía recomendar para dolor en las mamas y hemorroides, fines para los cuales sigue usándose en la industria farmacéutica actual, aunque en una forma sintética.

S. officinale (consuelda)

p. 206



Partes UTI, MADAS
Hojas, raíces,
Carac de Rivilcas
Hierba dufice,
much aginosa y
refrescante que tione
efectos expectorantes,
sedantes, astringentes y
cicatrizantes. Reduce in
inflamación y controla
hemorragias
Usos de La HIERBA
Guenarios. Se ha

recomendado el uso de hojas frescas y t emas en ensaladas o como verdura, pero las recientes sospechas con respecto a su toxicidad no lo aconsejan

MEDICINALES Uso interno: enfermedades bronginales crónicas, dicera gástrica o duodenal, col tis y reumatismo (sólo té de hojas). Uso externo, soriasis, llagas, varices y u ceras, artritis, esguinces, juanetes, hemorroides, mamas uritadas durante la lactación y heridas, incluyendo

Advertancia En algunos países, hierba sujeta a restrice ones legales.

S. x uplandicum, sin. S. peregrinum p. 206

PARTES UTILIZADAS Hojas, raíces CARACTERISTICAS Igual que las de S. officinale L SOS DE LA HERRA

Culinarios Igual que los de S. officinale MEDICINALES Igual que los de S. officinale COMERCIALES Especie preferida como forrajera.

S x # 'Variegatum', p. 206.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo húmedo a mojado solcado o en sombra parcial. Propagar por semi las en otoño o primavera (sólo especies); por división en primavera u otoño. Las consueldas son invasivas y de raíces profundas, es difícil erradicarlas una vez establecidas. Las plantas pueden verse afectadas por roya

Recollección Las hojas se recogen a principios de verano y se secan para infusiones, extractos líquidos y cataplasmas. Las raíces se recogen durante la nactividad y se secan para decocciones, extractos lfundos y unquentos.

SYMPLOCARPUS

(Aráceas)

Se sabe que las raíces de S. foetidus contienen aceites volátiles, resmas y un alcaloide ligeramente narcótico: 5-hidroxitriptamina, pero su farmacología es poco conocida. Entre los usos de los nativos de América del Norte está la inhalación de hojas trituradas para dolores de cabeza y una decocción de pelos de uas raíces para hemorragias externas

S. foetidus

p. 206

Parties et lizadas. Rezo has, rafces, CARACTER STICAS Hierbu picante, calorifera, unt espasmódica y sedante de aroma fétido. Es expectorante y diurética, y aumenta la sudoración USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno, bronquitis, asma, tos convulsa, catarro, fiebre de heno y tos irritante. Se combina bien con Grindelia camporum (véuse p. 290) y Euphorbia birta (véase p. 28.) para bronquitis y asma. En exceso provoca vómito

DESARROLLO Y RECOLLECTION Disarrollo Ornamental Resistente Suelo profundo, rico en humas, húmedo a mojado sin cal, soleado o sombreado. S. foetidas es muy resistente tolera hasta -35 °C Propagar por semilias

conservadas mojadas hasta sembrar en otoño o primavera (germinan en primavera); por división de plantas grandes durante la mactividad. Es diffe.l. transplantar S. foetidus.

RECOLECCIÓN. Los rizomas y raíces se recogen durante la mactividad y se secan para usar en infusiones, decocciones, extractos fiquidos, polvos y tinturas.

Syzygium (Mirtáceas)

Los clavos frescos son rosados; se vuelven marrones al secarse y rezuman aceite cuando se los prensa. Primero fueron conocidos en China; alcanzaron Europa hacia el año 300 d.C. En la actualidad, los principales productores son Madagascar, Tanzania, Indonesia y las islas Comoro. La primera mención de S. aromaticum aparece en medicina china hacia el 600 d.C. El aceite volátil contiene eugenol, que le da su aroma característico, y salicilato de metilo. S. cumini tiene propiedades igualmente interesantes pero más bien distintas: regula los niveles del azúcar en sangre en la diabetes.

S. aromaticum, sin. Eugenia caryophyllata (jambolerro)

PARTES UTILIZADAS Pimpollos (ding xiang), aceite CARACTERÍSTICAS Hierba especiada, calorífera y estimulante que alivia el

dolor, controla náuseas y vómitos, mejora la digestión, protege contra parásitos intestinales y provoca contracciones uterinas. Es muy antiséptica. USOS DE LA HIFRES CULINAPIOS

Los clavos enteros o molidos, y el accite, aromatizan conservas, embutidos, jamón, manzanas cocidas y tartas

AROMATICOS Se usan clavos enteros en popurrís y pomos. El aceite se usa en perfumería. MEDICINALES Uso interno: gastroenteritis y parásitos intestinales. Uso externo: dolor de muelas y picaduras de insectos. En medicina china internamente para náuseas, vómitos, hipo,

enfriamientos estomacales e impotencia COMERCIALES Los clavos enteros o molidos, y el aceite, aromatizan los eigarrillos indios e indonesios El aceite se usa en pastas dentifricus.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo biendrenado, fértil y soleado, mínimo 15-18 °C. Propagar por semillas en primavera; por esquejes semimaduros en verano

RECOLECCIÓN Los pimpollos sin abrir se recogen a medida que se desarrollan y se secan al sol para usar en infusiones y polvos, y para la extracción de aceite

Tabebuia (Bignoniáceas)

El meollo de T. impetiginosa contiene lapachol, una naftoquinona cuyas propiedaes antibióticas fueron descubiertas en 1956 y cuyos efectos antitumorales fueron descubiertos en 1967. Los nativos de América del Sur hace tiempo que han dado un uso medicinal a diversas especies bajo el nombre de ipê. Algunas tienen fama de curar el cáncer: entre ellas están T. incana y T. impetiginosa, utilizadas por los campas de Perú; T. roseg por los mayas de México (y para tratar la rabia en Guatemala) y T. serratifolia se usa en Colombia. Además, las especies T. insignis var. monophylla y T. neochrysantha se usan para tratar úlceras estomacales. T. heptaphylla, una especie maderera importante, es supuestamente eficaz contra la sífilis.

T. impetiginosa, sin. T. avellanedae (lapacho, pau d'arco, ipê-roxa)

Partes utilizadas Madera, corteza interior CARACTERISTICAS Hierba amarga, picante y refrescante que reduce fiebres e inflamaciones. Suprime muchos organismos patógenos y tiene efectos anticancerígenos USOS DE LA HIERNA

p 207

MEDICINALES Uso interno: enfermedades inflamatorias y degenerativas crónicas, cánceres, tumores, úlceras, quistes, micosis (en especial candidiasis), enfermedates venéreas, reuniáticas y cutáneas (en especial eczemas, herpes y sarna). Se combina con otras hierbas alterantes, como Echinacea purpurea (véase p. 276). Trafoham pratense (véase p. 364) y Panax ginseng (véase p. 321), en fórmulas para purificar toxinas, resolver congestiones y reforzar el sistema inmunotógico. En exceso puede provocar náusea, vómito, marcos y diarrea COMERCIALES La madera, conocida como «lapacho», se valora en obanisteria.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo biendrenade fértil soleado, mínimo 16-18 °C. Propagar por semifias o aendos aéreos en primavera, por esquejes semimaduros en verano. Las plantas jóvenes pueden recortarse en otoño.

Recolección. La madera y la corteza interior se secanpara decocciones, polvos, tabletas y la extracción de los compuestos activos

TAGETES Clavelón

(Compuestas/Asteráceas)

Los clavelones cultivados para parterres provienen de dos especies principales T. patula (damasquina) y T. erecta (clavelón) africano o azteca, cempazuchil). Nativas de México, éstas tienen propiedades sim lares Ambas se emplean para estreñimiento y cólico agudos y, al igual que T. lucida y T. minuta,

también se cultivan como hierbas culmarias. T. lucida servía para aromatizar el chocólatl, la bebida espumosa de los aztecas basada en el cacao.

T. minuta se cultiva sobre todo con fines medicinales, pero también tiene importancia en horticultura por los extractos de sus raíces, conocidos como «tiofenos»; estos compuestos azufrados inhiben el desarrollo de los nematodos (anguilulas), que provocan daños extensos en una amplia gama de plantas. Es posible que los trofenos también inhiban el desarollo de otros tipos de plantas, efecto que ha sido bien utilizado para controlar malezas invasivas. Los clavelones Tagetes no deben confundirse con la maravilla (Calendula officinalis, véase p. 252), que tiene propiedades bastante diterentes.

T. lucida (anisillo)

p. 207

Partes utilizadas — Planta completa, hojas — Caracteristicas — Hierba estimulante, diuretica de aroma anisado que reduce la fiebre y la presión sanguínea, y mejora la digestión. Deprime el sistema nervioso central; supuestamente alucinogena y anestésica.

L SOS DE LA HURBA

Counarios En América Latina se prepara un té popular con las cabezuelas y las hojas secas. Las hojas son un sustituto de estragón (*Artemista drucunculus*, véase p. 243).

Anománicos Las plantas secas se queman como micienso y para repeter insectos.

Medicinales Uso interno diarrea, indigestión, nausea, cólico, hipo, maiaria y enfermedades febriles. Uso externo picaduras de escorp ón y para elíminar garrapatas.

T. minuta (huacatay)

p. 207

Partes Utilizadas Planta completa, aceite Características Hierba muy aromática, diurática y purgante que relaja espasmos, mejora la digestión, destruye parásitos intestinales y es eficaz contra muchos organismos patógenos. Es un insecticida eficaz. Usos De JA HERBA

Culinarios - Lus hojas secas dan un sabor a manzana a sopas, platos de curno y verduras.

AROMÁTICOS El acerte se usa en perfumería.

MEDICINALES Uso interno gastritis, indigestión vulambricos intestinales. Uso externo, hemorroides e infecciones catáricas.

GOMERCIALES Las plantas se cultivan para proteger los cultivos frente a nematodos y babosas y para suprimir malezas perennes, como Aegopodium podagraria (véase p. 229), Calvistegia septum (corretucla) y Elymus repens (grama de los boticas, véase p. 277). Las plantas secas se cue gan en el interior o se añaden a las ropas de cama para repeler insectos (Africa), El aceite se usa en aromatizadores comerciales de alimentos y tabacos.

T. patula (damasquina)

p 207



completa, hojas, flores, aceite Caracteristicas Hierba aromatica, diurética, calmante y digestiva, supuestamente es eficaz contra diversas plagas del jardín l sos de la HERBA CULINARIOS Las bojas sirven para aromatizar alimentos.

Arománicos En India el aceite

se mezeta con el de sándalo para

producir el perfume attar genda

MEDICINALES Uso interno

PARTES UTALIZADAS Planta

indigestión. Uso externo, ojos tritados y reumatismo. Comerciales. Las flores secas se usan como adulterantes de azafrán (Crocus sativus, véase p. 268). Los extractos de flores colorean productos lácteos, forraje para aves de corral y textiles. El aceite es un aromatizante para alimentos, pero es inferior a T. mínuta.

T. p. 'Honeycomb', p. 207

DESARROLLO Por cultivo. (*T. patula* 'Honeycomb', ornamental). Semirresistente Suelo fértil bien drenado solcado. Propagar por semilias en primavera a 18 °C. Eliminar cabezuelas muertas para prolongar la floración. Las plantas pueden verse afectadas por *Botrytas* y podredumbre por el pie. *T. minuta* y, algo menos, *T. patula* tienen un amplio uso como plantas

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

podredumbre por el pie. T. minuta y, algo menos, T patula tienen un amplio uso como plantas acompañantes. T. patula se suele usar para repeler nematodos terrestres, babosas y moscas blancas de los tomates, aunque la eficacia de los cultivares varía. T minuta tiene una savia irritante que puede causar dermatitis.

RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se destilan para extraer aceite o se secon para infusiones. *T. lucida* y *T. minuta* se usan en ungüentos de uso externo. En verano se recogen las hojas de *T. lucida* y las flores de *T. patula* para usar frescus, o secas en infusiones.

TAMARINDUS Tamarindo (Leguminosas)

Los frutos del tamarindo suelen venderse comprimidos en un bloque. Contienen azúcares, ácidos botánicos y un aceite volátil complejo que incluye elementos característicos de los limones (limoneno), pelargonio rosa (geraniol), sasafrás (safrol), canela (cinamaldehído), menta (mentol) y Gaulteria procumbens (salicilato de metilo). Desde su introducción en el siglo XVII, T. indica ha adquirido importancia en la cocina de las Antillas y México.

T. indica (tamarindo)

p. 207



Partes Utilizadas Prutos Características Hierba agridulce, astringente y estimulante de aroma agradable. Reduce la ficbre, mejora la digestión y tiene efectos laxantes y antisépticos.

L SOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos se consumen
frescos y se convierten en una bebida
refrescunte. Los frutos frescos o
secos se convierten en un agente

acidutado, similar al zumo de limón o el vinagre, en currys, platos de pescado, salsas (en especial de Worcester), salays del sudeste asiáuco, platos agridulces y caramelos

MEDICINALES Uso interno, fiebres, ictericia, asma, disentería y náuseas del embarazo. Uso externo- ojos irritados, úlceras y reumatismo. Combinada con Senna alexandrina (véase p. 352) en preparados laxantes

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo ligero
bien drenado soleado, mínimo 15-18 °C Propagar
por semillas en primavera; por acodos aéreos o
injertos en primavera.

RECOLECCIÓN Los frutos se recogen maduros y se usan frescos, o secos en concentrados y decocciones.

Tanaceto Tanaceto

(Compuestas/Asteráceas)

Estos miembros de la familia de las margantas son ricos en aceites volátiles, bitters y lactonas sesquiterpénicas, que inhiben las respuestas alérgicas inflamatorias y son insecticidas. Son hierbas extremadamente picantes y potentes y se deben emplear con precaución. A partir de la década de los setenta, T. parthenium ha sido muy investigado y se ha demostrado que es un remedio eficaz y relativamente seguro para tratar muchos casos de migrañas y reumatismo Al principio, los insecticidas basados en las piretninas se elaboraban con las flores de T. coccineum (sin. Chrysanthemum coccineum, Pyrethrum roseum) y se conocían como Polvo Insecticida Persa. Más adelante se descubrió que las flores de T. cinerariifolium eran más eficaces. Las flores secas y el polvo contienen sus propiedades insecticidas de modo casi indefinido. Las piretrinas no son tóxicas para los mamíferos. En el siglo xvi, T. vulgare tenía importancia como hierba para espareir. Contiene tuyona, una sustancia insecticida hallada también en Artemisia absinthium (véase p. 243). muy tóxica en exceso. El tanaceto formaba parte de rituales de la Pascua en las 1s as Británicas como hierba purificadora después del ayuno de la Cuaresma y como símbolo de las hierbas amargas de la Pascua hebrea.

T. balsamita, sin. Balsamita major (atanasia, balsamita)

PARTES UTILIZADAS Hojas.

Características Hierba amarga, astringento y laxante de aroma balsámico mentolado. Mejora la digestión y la función hepática.

L SOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Las hojas frescas pueden añadirse con discreción a platos de carne y verduras, las hojas secas se hierven para infusiones.

AROMÁTICOS Las hojas secas se añaden a popurris
MEDIGINALES Actualmente obsoleto como remedio de uso
interno, antaño usado como remedio hepático y vesicular,
y externamente para picaduras de insectos.

COMERCIALES Antaño usado para elaborar cerve/a

T. b var tomentosum, p. 208

T. cinerarilfolim, sin Chrysanthemum cinerarilfolium, Pyrethrum cinerarilfolium (pelitre)

PARTES UTILIZADAS Flores

Características Hierba aromática de efectos insecticidas poderosos

USOS DE LA RIERBA

COMERCIALES Las flores secas se usan en insecticidas y fumigantes, en especial en productos rociados desde aviones para controlar plagas y enfermedades transmitidas por insectos

T. parthenium, sin. Matricaria parthenium, Chrysanthemum parthenium (matricaria, manzanilla grande) p. 209

Partes Chelzadas Planta completa, hojas Características Hierba amarga, tónica y refrescante de aroma intenso y sabor nauseabundo Alivia dolores, reiaja espasmos, dilata los vasos sanguíneos, reduce fiebres, estimula el útero y es digestivo y laxante.

L SOS DE LA HARBA MEDICINALES Uso interno: migrañas causadas por exceso de calor, aqueca, reumatismo, artiritis, enfermedades febriles eves y trastornos digest vos y menstruales. Uso externo picaduras de insectos y contasiones. No seadministra a embarazadas. Las hojas frescas pueden provocar dermatitis y úlceras bucales

T. p. 'Aureum', p. 208 T. p 'Golden Ball', p 208 T. p. 'Golden Moss', p. 208

T. p 'Plenum', sin T p. 'Flore Pleno', p. 209

T. p 'Snowball', p. 209

T. p 'Tom Thumb White Stars', p. 209

T. p 'White Bonnet', p. 209

T. vulgare (tanaceto)

p. 209



PARTES THIZADAS Planta completa, CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, acre y calorífera de aroma picante Expulsa parásitos intestinales, es digestivo y estimula el Stero USOS DE LA HIERBA CULINARIOS Las hojas se añaden a una

especie de flan y a

pasteli os y budines de tanaceto MEDICINALES Sobre todo usado como enema para expulsar tenias y ascárides en niños y tópicamente en ociones para la sarna. Es posible que la hierba sea peligrosa para un uso interno, en especial durante el embarazo, aunque a veces se recomienda para amenorrea y náusea. El acerte de tanacero es muy tóxico, tanto para un uso interno como externo y una cantidad muy pequeña puede resultar fatal, en exceso provoca aborto, congestión venosa de los órganos abdominales y convulsiones. Su uso interno es muy

Advertencia. En algunos países esta hierba, en especial como aceite de tanaceto, está sujeta a restricciones legales.

VAR ANTES

T. v var crispum, p. 209

T. v 'Isla Gold', p 209

T. v. 'Silver Luce', p. 209

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo bien drenado a seco y pedregoso soleado. Propagar por semilias en primavera u otoño (sólo especies y a garas variantes), por división en primavera u otoño, por esquejes basales en primavera; por esquejes semimaduros en verano. Eliminar las cahezuelas muertas de T. parthenium para evilar un autogerminado excesivo T. sulgare es

RECOLECCIÓN. Se cortan plantas enteras en flor (T. parthenium, T. vulgare) y las hojas se recogen segun recesidad y se usan frescas o secas en infusiones, extractos líquidos, polvos y tinturas T valgare se destila para extraer aceite. Las hojas de T. purthenium a veces se consumen frescas, o se secan para usar en tabletas para tratar migrañas, reumatismo y artritis. Las flores de

T cinerari folium se recogen al abrise y se secan para usar en polvos.

TARAKTOGENOS

T. kurzii. Véase Hypnocarpus kurzii.

TARAXACUM

(Compuestas/Asteráceas)

El miembro más conocido de este género es T. officinale, que es un diurético poderoso, de ahí el nombre francés pissenlit: «mojar la cama». Contiene niveles elevados de sales de potasio, que son especialmente importantes en un diurético potente porque se pierden grandes cantidades en la orina. La primera descripción en medicina china es del año h. 659 d.C., y en la europea del año 1485, aunque hay referencias que se remontan a Plinio (23-79 d.C.). Promovida por médicos árabes en el siglo xi, desde el siglo xvi se había convertido en un remedio «oficial».

T. officinale (diente de león)

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, raíces,

CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce refrescante que tiene efectos diuréticos, faxantes y antirreumáticos, es digestiva, estimula la función hepática y reduce la hinchazón e inflamación. USOS DE LA HIERBA

Cuunarios Las hojas frescas, en general blanqueadas, se consumen en ensaladas o se cuecen como las espinacas (a menudo mezcladas con acederas). Los pétalos de flores se convierten en

MEDICINALES Uso interno: trastornos urinarios y vesiculares, cálculos biliares, cirrosis, ictericia, dispepsia con estreñimiento, edema asociado a presión elevada y debilidad cardíaca, trastornos articulares y cutáneos crónicos, gota, eczema y acné, En medicina china internamente para tumores de mama y pulmón, masutis y abscesos, hepatitis e infecciones de las vías urmanias. Uso externo: picaduras de insectos. Se combina bien con Veronicastrum virgunicum (véase p. 368), Berberts vulgaris (véase p. 248) y Chelone glubra (véase p. 259) para dolencias vesiculares.

COMERCIALES Las hojas y raíces aromatizan cervezas de hierbas y bebidas sin alcohol, como el vino de diente de león y de bardana. Las raíces se tuestan y muelen como sustituto descafeinado del café

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo humedo a seco, neutro a alcalino soleado. T' officinale es resistente hasta -29 °C. Propagar por semillas en primavera. En los cultivos de diente de león se deben-

eliminar las cabezuelas para que no germinen en los terrenos adyacentes

Recolección Las plantas se cortan a principios de verano y se secan para decocciones (sólo en medicina china). Las hojas se recogen en primavera y seconsumen frescas como verdura o en zumos, o se secan para infusiones, extractos líquidos y tinturas. Pueden blanquearse como las achicorias para reducir el amargor. Las raíces se recogen en otoño de plantas de 2 años y se exprimen para hacer zumo, se tuestan para café o se secan para decocciones, infusiones, extractos líquidos y tinturas. Las existencias de hojas y raíces se renuevan anualmente. Las flores para etaborar vino se recogen en primavera y se eliminan todas las partes verdes.

Taxus Tejo

(Taxáceas)

Los tejos eran sagrados para los druidas, que construían sus templos cerca de éstas; una asociación continuada por la costumbre cristiana de plantar tejos alrededor de las iglesias. La madera de T. baccata (tejo común. es muy dura y duradera y en una época se utilizó para hacer arcos largos. T. brevifolia contiene taxol que, después de ensayos elínicos en EE UU., ha sido aclamada como uno de los remedios más prometedores de la década de los noventa para tratar el cáncer de ovarios y otros. Sin embargo, hace falta una enorme cantidad de árboles para obtener la corteza con la cual elaborar el remedio; se necesita la corteza de seis árboles para obtener la cantidad suficiente de taxol para curar a un enfermo de cáncer. A partir de esta explotación de T. brevifolia se aprobó en EE. UU. la Pacific Yew Act (1992), que reglamenta el cultivo de los árboles en terrenos federales y cubre tanto la cosecha como la conservación. T. baccata también contiene taxol, pero en cantidades que no justifican su explotación, aunque se emplea en la investigación. La corteza y las ramitas de T. canadensis fueron usadas por diversas tribus de América del Norte en un té para tratar la gripe. El consumo de hojas de tejo es una causa habitual de muerte entre el ganado, que sucumbe con tanta rapidez que en ocasiones el follaje permanece en la boca del animal.

T. brevifolia

p. 2-0

PARTES UTILIZADAS Extracto de las hojas, corteza. CARACTERÍSTICAS Hierba tóxica de efectos anticancerígenos. USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno sobre todo para cáncer de pulmón, ovarios y mama. Entre los efectos secundarios están las nauseas y la reducción de las células blancas. Sólo para uso de facultativos

DESARROLLO Y RECOLECC ÓN DESARROLLO Natural Resistente, Suelo bien drenauo soleado o sombreado. Propagar por semilias en otoño; por esquejes de vástagos laterales con púa a principios de otoño

RECOLECCIÓN Las hojas se recogen a principios de otoño o en primavera y la corteza desde otoño hasta primavera para la extracción comercial de taxol. ADVERTENCIA Todas las partes son extremadamente tóxicas para el consumo.

TERMINALIA Mirobálano (Combretáceas)

T. chebula tiene una gran importancia en la medicina ayurvédica y está consagrado a Shiva, El triphala («tres frutos») es un tónico laxante rejuvenecedor y se elabora con T. chebula (haritaki), Phyllanthus emblica (amalaki, mirobálano émblico, ambal) v T. belerica (bibhitaki, mirobálano bastardo, mirobálano belérico). La primera referencia de T. chebula aparece en medicina china en el año 1061. En medicina tibetana se conoce como «el rey de las medicinas» y, junto a T. belerica y T. arjuna, figura en la mayoría

T. chebula (mirobálano)

p 210

PARIES . TL. ZADAS - Frutos (he zi) CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, astringente y calorífera de sabor desagradable; regula la función del colon, es digestiva y expectorante, controla hemorragias y secreciones, y destruye parásitos intestinales. También iene efectos tánicos y rejuvenecedores, en especial sobre los sistemas digestivo, respiratorio y nervioso. USOS DE LA RIFRITA

MEDIGINALES Uso interno extreñimiento, trastornos digestivos y nerviosos, diarrea, disentería, lombrices intestinales, hemorroides, prolapso rectal, hemorragia e inflamación uterina anormal, eyaculación precoz, asma y tos. No se administra a embarazadas ni enfermos con agotamiento severo o deshidratación. Uso externo: úlceras, beridas, inflamación bucal o enfermedad de las encías

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Desarrollo Por cultivo. No resistente Suelo bien drenado soleado, mínimo 16-18 °C. Propagar por semillas en primavera, por esquejes semimaduros en

RECOLECCIÓN Las frutos se recogen maduros y se secan al sol para decocciones, pastas y polvos.

Tetradium

(Rutáceas)

La primera referencia a T. ruticarpum aparece en la medicina china antes del año 200 d.C.. durante la última dinastía Han. A diferencia de sus frutos tóxicos de sabor desagradable, los del árbol de Madagascar, Ravensara aromatica, estrechamente relacionado con Tetradium, tienen aroma a clavo y sirven para aromatizar alimentos.

T. ruticarpum, sin. T. officinalis

p. 210

PARTES UTILIZADAS Frutos (wa zha ya) CARACTERÍSTICAS Hierbà picante, amarga y muy calorífera que auvia dolores, destruye parásitos intestinales, estimula el útero, controla vóm tos y es antibucteriana Aumenta la temperatura y la presión USOS DE LA FIERBA

MEDICINALES Uso interno: enfriamientos y dolores de estómago, vómitos y regargitación ácida, diarrea (en especial, matinal), menstruación dolorosa e infestación de ascárides. Se suele combinar con Glycyrrhiza glabra (véase p. 289) para reducir la toxicidad, y con Zingiber officinale (véase p. 373) para enfriamiento abdominal. En exceso provoca diarrea, dispepsia y delirio.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO POF cultivo, Semirresistente, Suclobien drenado soleado, mínimo 5-10 °C. Propagar por semillas en otoño, por esquejas semimadaros en verano, por esquejes de raiz a finales de invierno. Eliminar desarrollos muertos o apiñados a principios de primavera

Recolección Los frutos se recogen maduros y se secan para decocciones

ADVERTENCIA Los frutos son venenosos

Teucrium Camedrio

(Labiadas/Lamiáceas)

T, chamaedrys ha tenido usos medicinales desde la época griega antigua, cuando Dioscórido lo recomendaba para la tos y el asma, T. scorodonia tiene

hojas muy amargas de sabor a lúpulo que se han utilizado para elaborar cerveza. En cultivo, T. chamaedrys suele confundirse con T. divaricatum y el híbrido T. x lucidrys (T. chamaedrys x T. lucidum). Ambas son más altas y verticales y sus hojas son más lustrosas, más coriáceas y de un verde más oscuro; es difícil diferenciarlas. Las plantas en jardines de hierbas suclen estar mal etiquetadas, de modo que resulta importante identificarlas correctamente cuando se destinan a un uso medicinal.

T. chamaedrys (camedrio de muro)

p. 210

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas CARACTERISTICAS Hierba amarga, astringente y antirreumática que reduce



digestión y reduce la fiebre. Tiene efectos antisépticos, diureticos y anticongestivos USOS DE LA HIERBA MEDICINALES Uso interno falta de apetito, trastomos vesiculares y digestivos, diarrea estival infantil, gota, artritis reumatoide, catarro nasal y bronquitis. Uso externo: enfermedad de las encias, erupciones cutáneas y heridas, incluyendo pacaduras de insectos),

Combinada con Apium graveolens (véase p. 240), Filipendula ulmaria (véase p. 283) y Guaiacum officinale (véase p. 290) para artritis reumatoide; con Achillea millefolium (véase p. 227) y Apium graveolens para gota, y con Lobelia inflata (véase p 305) y Marrubium vulgare (véase p. 308) para bronquitis. Puede producir daños hepáticos y está sujeta a una prohibición voluntaria por los médicos de ciertos países, en especial los franceses. COMERCIALES Las hojas sirven para aromatizar licores, vermuts y vinos tónicos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo ligero, bien drenado a seco o pedregoso soleado T. chamaedrys es resistente hasta -29 °C. Propagar por semillas en primavera; por división en otoño, por esquejes de leña blanda o semimaduros en primavera y verano. Cortar espigas floridas muertas para estimular un desarrollo nuevo

RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se secan para infusiones y extractos líquidos

T. sinensis. Véase Camellia smensis

THEOBROMA

(Esterculiáceas)

Las semillas fermentadas, secas y tostadas de T. cacao producen mantequilla y polvo de cacao, que tienen una amplia gama de usos medicinales; también en la preparación de bebidas de cacao y chocolate. El cacao era la base del chocólatl, una bebida azteca, y los incas, mayas y aztecas le daban un valor tan elevado que las semillas servían como dinero. Aunque el cacao contiene cafeina, el efecto estimulante es más suave que el del café. El polvo y la pasta del chocolate son amargos y se endulzan cuando se consumen o sirven de aromatizante. El sabor del chocolate varía mucho según el tipo de grano y el sistema de elaboración; el chocolate amargo contiene mayores porcentajes de sólidos de cacao y menos de azúcar, el chocolate con leche contiene leche condensada o deshidratada y el chocolate blanco es mantequilla de cacao con leche y azúcar añadidos.

T. cacao (cacao)

p. 210

PARTES UTILIZADAS Frutos, semillas, grasas, mamequilla CARACTERÍSTICAS Hierba amarga,

estimulante y diprética que reduce la presión sanguínea y dilata las coronarias. El polvo y la mantequilla de cacao son nutritivos. esta ultima también suaviza y seda la piel dañada. LSOS DE LA HIERBA CULNARIOS Además de ser un alimento por

derecho propio, el chocolate sirve para aromatizar platos de caza, salsas y

MEDICINALES Uso interno: angina y presión sanguinea elevada (polyo de cação). Uso externo piel raspada y quemaduras (mantequilla de cacao). No se administra internamente a pacientes con síndrome de irritación intestinal. El chocolate puede provocar alergia o migrañas. COMERCIALES El chocolate sirve para aromatizar licores. La mantequilla de cacao se usa en cosmética, cremas cutáneas y como base para supositorios. Los subproductos del cacao incluyen fertilizantes, forraje, combust bie (cáscaras), jaleas, alcohol y vinagre (pulpa,

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No res stente. Suelo féri I. húmedo, bien drenado sombreado, con humedad elevada y protegido del viento, mínimo 16 °C Propagar por semillas maduras; por acodos aéreos en primavera o verano; por esquejes semimadaros en verano. Todos los métodos requieren una temperatura mínima de 26 °C. Recortar para obtener el aspecto. deseado a principios de primavera para controlar el desarrollo a cubierto

Recolectión Los frutos se recogen durante todo e. año, en especial desde principios de primavera hasta principios de invierno, y las semillas se retiran para fermentar, secar, tostar y convertir en una pasta. La mantequella de cacao se extrae de esta pasta, el resto se convierte en polvo.

THLASPI

T. bursa-pastoris Véase Capsella bursapastoris.

THUJA Tuya

(Cupresáceas)

Durante mucho tiempo, T. occidentalis fue utilizado por los nativos de América del Norte para fabricar arcos, canoas, techumbre, etc., y medicinas para tratar problemas menstruales, jaquecas y enfermedades cardíacas. Los madereros solían hacer un té antirreumático con las ramitas. La primera descripción de T. orientalis aparece en textos médicos chinos del año c. 659 d C. Ambas especies son ricas en aceite volátil, que consiste principalmente de tuyona. En exceso, este compuesto es tóxico y su uso interno debe ser discreto

T. occidentalis (tuya)

p. 211

PARTES UTILIZADAS Foliaje,
CORICATA
CARACTERISTICAS Hierba
amarga, astringente
y refrescante de
arom.
4. canforado
y frutoso
Estimula el
corazón, atero
y nervios reduce
inflamaciones, purifica
antivírica y antimicósica
USUS DE LA HERBA
MEDICINALES Uso interno; en terania del cáncer y mara

Usus de la Herra Medicinales. Uso interno: en terapia del cáncer y para problemas bronquiales, en especial asociados a fallo cardíaco congestivo), infecciones urinarias (incluyendo cistitis), soriasis, oczemas, amenorrea y efectos secundarios de vacunas. No se administra a embarazadas o enfermos de tos seca e irritante. Uso externo: infecciones vaginales, verrugas, dolores muscalares y reumatismo. Combinada con Hamamelis triginiana (véase p. 291) como loción para eczema exudante. Sólo para uso de facultativos.

T. o. 'Holmstrup', p. 211 T. o. 'Rheingold', p. 211.

T. orientalis, sin. Biota orientalis, Platycladus orientalis (árbol de la vida) p. 211

Partes utilizadas Follaje (ce bai ye), semilias (bai zi

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y refrescante que controla hemorragias y tos, estimula el ulero y el crecimiento de cabello, es expectorante y antibacteriana (follaje), hierba dulce, sedante y ligeramente laxante (semilias)

L SOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso internor tos, hemorragia, menstruación excesiva, bronquitis, asma, infecciones cutáneas, paperas, disentería bacteriana, dolor artritico y calvicie prematura (fol aje), para pa pitaciones, insomnio, trastornos nerviosos y estrenimiento senti (semillas). Los preparados de hojas no se administran a embarazadas

VAR ANT

T. o. 'Aurea Nana', p. 211

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo profundo y húmedo soleado y protegido. T. occidentalis es resistente hasta -46 °C. Propagar por semillas a finales de invierno (sólo especies); por esquejes seminaduros en verano o a principios de otoño. Las esps. de Thiya pueden sufrir daños permanentes por la poda. Los árboles pueden ser infectados por el hongo de la miel (Arnullaria mellea). Recolección El follaje y la corteza se recogen según necesidad y se secan para decocciones, extractos fiquidos y tinturas. Las semillas de T. orientalis se recogen de estróbilos maduros en otoño y se secan para usar en decocciones, polvos y tinturas. Adverteccia Las hojas son tóxicas al consumo. Alergénico cutáneo.

THYMUS Tomillo

(Labiadas/Lamiáceas)

En común con muchas plantas de aroma agradable, el tomillo llegó a simbolizar la muerte, porque se creía que las almas descansaban en las flores; aparentemente, el aroma del tomillo ha sido detectado en diversos lugares visitados por aparecidos. También está asociado a varios rituales llevados a cabo por mujeres jóvenes para revelar su verdadero amor. El aroma de los tomillos varía, pero la mayoría sirve para aromatizar alimentos. Los de uso más extenso son T. vulgaris, T. x citriodorus y sus cultivares respectivos. Los principales tomillos medicinales son T. vulgaris y T. serpyllum. Todos los torrillos son ricos en aceite volátil, que consiste sobre todo en timol, un poderoso antiséptico. El aceite varía considerablemente de una especie a otra y de planta a planta. El aceite comercial de tomillo se obtiene en gran parte de T. zvgis, una especie de flores blancas que crece en España y Portugal. El aceite de T. serpyllum (a veces conocido como aceite de serpol) difiere del de T. vulgaris en que su contenido de carvacrol es menor y el de linalol y cimol es mayor, por lo cual tiene un efecto sedante. Los aceites de tomillo rojo y blanco se refieren al color de éste, que se vuelve rojo cuando se oxida por contacto con un metal, pero que de otro modo permanece transparente.

T. caesputitius, sin. T. azoricus

Arbustito formador de matas, resistente hasta –15 °C, altura 15 cm, extensión 45 cm, de tallos floridos verticales y bojas estrechas ligeramente pringosas de unos 6 mm de largo, que tienen un aroma resinoso. Desde finales de primavera hasta verano aparecen flores rosadas, bilas o blancas en pequeños ramilletes cerca de la mata. Crece en laderas secas y rocosas de las Azores, España y Portugal,

PARTES UTILIZADAS Hojas

Características Hierba aromática de aroma citrico pinoso.

USOS DE LA RIERBA

GULNARIOS Sirve para reemplazar a T. x cutriodorus en cocina y como aromatizador de natillas VARIANTE

T. c 'Aureus', p. 212.

T. capitatus, sin. Coridothymus capitatusp. 2 2

Partes utilizadas Planta completa, hojas, puntas floridas, aceite.

Características Similares a las de T vulgaris Usos de la hierba

COMERCIALES Principalmente como aceite esencial, conocido como aceite de orégano español usado como aromatizador comercial, en jabones y artículos de tocador masculinos. Las abejas trabajan las plantas en flor y producen la miel hymetius griega. Es may irritante para las membranas mucosas y no debe emplearse en aromaterapia.

T. cilicicus

p. 212

PARTES UTILIZADAS Hojas

CARACTERISTICAS Hierba aromá ica de aroma a omón. Usos de la fiberra

CUDNARIOS Las hojas sirven como aromatizante

T. x citriodorus

p 2

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, puntas floridas, aceste



CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, descongestionante y relajante de intenso aroma u món Usos DE LA ILCEBA CULMARIOS Las hojas aromátizan platos picantes, en especial pescados, relicitos para aves y verduras.

AROMÁTICOS Las hojas secas

se añaden a popurris y

almohadillas de hierbas.

MEDICINALES Se cree que el acette es memos irritante que los de otros tomillos, en aromaterapia se usa para asma y otras dolencias respiratorias, en especial en niños.

VARIANTES

T. x c. 'Archer's Gold', p. 212

T. x e 'Aureus', p. 212,

 $T \times c$ 'Bertram Anderson', sin $T_i \times c$ 'Anderson's

Gold', T x c E B 'Anderson', p 212

T. x c 'Golden King'

Cultivar arbustivo vertical, resistente hasta 15 °C, atura 23 cm, extensión 30 cm. Las hojas de bordos amarillos tienden a revertir

T. x c. 'Silver Queen' p. 212.

T. herba-barona («kummel»)

n 3 '

PARTES UTILIZADAS HOJAS.

Características Hierba aromática con perfume a alcaravea, nuez moscada o limón, según o genotipo Usos de La Murha

COUNARIOS Las hojas tradicionalmente se usan para aromatizar un solomillo, también platos de caza y came en los que predominan el vino y el ajo

T. mastichina (mejorana)

Arbusto vertical, resistente hasta -15 °C, altura 20-30 em, extensión 60-75 cm con racimos de hojas velludas, ovadas, de bordes ondulados de hasta 1 cm de largo, que tienen un aroma alcanforado p cante. En verano aparecen flores blancuzcas pequeñas en cabezuelas casi esféricas Crece en España y Portugal, en terrenos rocosos y junto a camenos

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, pantas floridas, aceste.

CARACTERISTICAS Hierba picante agridulce aromática de

perfume a eucalipto.

USOS DE LA HPERBA

Culharios Las hojas pueden añadirse a platos de came de sabor fuerte

COMERCIALES El acerte, conocido como «aceste de mejorana silvestre», se usa en la industria de la alimentación para aromatizar salsas de came y sopas.

Thymus praecox

p. 213



PARTES UTILIZADAS Hojas CARACTERISTICAS Hierba aromática con upico perfume a tomillo. Noestá reconocido como fuente de aceite o extractos, pero podría tener propiedades similares a T serpyllam USOS DE LA HERBA Culinarios Las homs sirven como aro natizante.

T. pseudolanuginosus, sin. T. serpyllum subesp. lanugmosus, T. lanuginosus p. 213

PARTES UTILIZADAS HOJAS

CARACTERISTICAS Hierba aromática con perfume a tomillo. USOS DE LA 1 TERBA

AROMATICOS Principalmente como ornamental aromática. pero las nojas pueden servir de aromatizante

T. pulegioides

p 1,3

PARTES UTILIZADAS HOJAS

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática con perfume a tomillo. USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Puede usarse para reemplazar a T. vulgaris en courna

T. serpyllum (serpol)

p. 213

Partes Utilizadas Planta completa, hojas, aceste. CARACTERISTICAS Hierba aromática sedante que es diurética y expectorante, relajaespasmas y mejora la digestión. Es muy antiséptica y estimula la cicatrización USOS DE LA BIERBA

CULINARIOS Las hojas se usan en cocina a, igual que las de T vulgaris

MED CINALES Uso interno bronquitis, catarro, tos convulsa, laringitis, indigestión flatulenta menstruación dolorosa, cólico y resaca-Supuestamente eficaz en el tratamiento del a conolismo. No se administra a embarazadas. Uso externo heridas leves, mast tis, reumatismo, ciática e infecciones de las enclas, boca y garganta Combinada con Prunus serotina (véase p. 335) y Marrahiam valgare (véase p. 308) para los convulsa y con h erbas astringentes, como Rubas idaeus (véase p. 243) y Commiphora myerha (véase p. 265) para infecciones de garganta. Fuente del aceite de serpol, que tiene efectos similares al de tomillo de T. vulgaris para condiciones relacionadas con el estres, pero que puede provocar reacciones alérgicas. VARIANTES.

T, s var albus

Este cultivar tiene flores de un blanco puro. Resistente hasta -15°C altura 1-7 cm, extensión 1 m

T. s. 'Annie Hall', p. 213.

T s var eoccineus, p. 213

T. s. 'Elfin', p. 213.

T. s 'Goldstream'

Este cultivar vigoroso tiene hojas con estrías doradas y verde claras y flores malvas. Resistente hasta 15 °C, al ara 1-7 cm, extensión 1 m,

T. s "Minor"

Cultivar compacto de desarrollo lento, de hojas diminutas y flores rosadas. Resistente hasta 15 °C, altura I cm, extensión 60 cm.

T. s 'Pink Chintz', p. 213.

T. s. 'Rainbow Falls', p. 213

T. s 'Russetings', p. 213 T. s. 'Vey', p. 213

T. yulgaris (tomillo)

p. 213

PARTES UTILIZADAS Planta completa, puntas floridas, hojas, aceite

CARACTERISTICAS Hierba aromática de perfume a tomillo, calorifera y astringente que es expectorante, digestiva, relaja espasmos y controla la tos. Es muy antiséptica y antimicósica.

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS El tomillo es un ingrediente esencial del bouquet garnt y muchos platos clásicos franceses. También sirve para aromatizar sopas, marinadas (en especial para olivas), rellenos, guisos y verduras asadas o fritas (en especial setas y calabacines). conserva su sabor en platos de cocción lenta.

Aromáticos. Las hojas secas se añaden a popurrís y

sacuitos antipolillas.

MEDICHALES Uso interno, tos seca, tos convulsa, bronquitis catarro catarro bronquial, asma laringitis, indigestion, gastritis, y diarrea y encuresis infantil No se administra a embarazadas. Uso externoamigdalitis, enfermedad de las enclas, reumatismo, artritis y micosis. Combinada con Lobelia inflara. (véase p. 305) y esps, de Ephedra (véase p. 278) para asma, y con Marrubium vulgare (véase p. 308), Prunus serotina (véase p. 335) y Drimia maritima (véase p. 275) para tos convulsa. El aceite se usa en aromaterapia para dolores, agotamiento, depresión, infecciones de las vías respiratorias superiores, y trastornos cutáneos y del cuero cabelludo. No se administra a embarazadas. El aceite puede irritar la piel y las membranas mucosas y provocar reacciones

COMERCIALES El timol es un ingrediente importante de dentífricos, enjuagues bucales y preparados antirreumáticos tópicos.

VARIANTES

T. v 'Erectus', p. 213

T. v 'Silver Posie', sin. T. v. 'Variegatus', p. 213.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental (T. capitatus: cultivo) Resistente. Suelo bien drenado soleado. T. cilicicus prospera en lugares rocosos. T. x citriodorus. T. praecox, T. serpyllum, T. vulgaris y T. pseudolonuginosus son resistentes hasta -10 °C, otros hasta al menos -15 °C. A los tomillos les desagrada la humedad invernal y se benefician de una capa de grava para evitar que el follaje entre en contacto con el suelo mojado. Propagar por semillas en primavera (sólo especies), por esquejes de leña blanda o semimaduros en veruno; por división en primavera o a finales de verano. Recortar ligeramente después de la floración y eliminar cahezuelas muertas para estimular la frondosidad Fliminar vástagos verdes de los cultivares estriados pura conservar las estrias T. vulgaris se usa como planta acompañante para repeler escarabajuelos, mariposas blancas de la col y otras plagas de las coles

RECOLECTIÓN En verano, cuando comienza la floración, se recogen plantas completas y puntas floridas, que se destilan para extraer aceite o se secan para elixires, extractos liquidos (T. vulgaris) e infusiones. Durante la estación de desarrollo se recogen ramitas que se usan frescas o secas en infusiones.

TILIA Tilo

(Tiliáceas)

Los tilos toleran la mayoría de condiciones y soportan una poda severa, que los hace adecuados para plantar en calles y para entrelazar. La madera de varios tipos se valora por su color pálido, su peso ligero y su capacidad de ser torneada y tallada; también para instrumentos musicales. Existía la creencia popular que las flores del tito curan la epilepsia si el afectado se sentaba bajo un tilo. Se recogen flores de tilo de diversas especies e híbridos, incluyendo T. cordata, T. ptatyphyllos (tilo de Holanda), T. americana (tilo americano) y T. x europaea (tilo común).

T. cordata, sin. T. parvifolia (tilo de hojas pequeñas) p 214



PARTES UTLIZADAS F.ores CARACTER STICAS Hierba aromática mucifaginosa, diurética y expectorante, quacalma los pervios. reduce la presión aumenta la sudoración. relaja espasmos y es d gestiva C SOS DE LA HERBA MEDICINALES Uso interno hipertensión.

arterias endurecidas, dolencias cardiovasculares y digestivas asociadas a ansiedad, infecciones urinarias, resfriados febriles, gripe, catarro respiratorio, migranas y jaqueca. Combina bien con Crataegus laevigata (véase p. 268) para presión sanguínea alta, con Ginkgo biloba (véase p. 288) para endure; imiento de las arterias, con Humulus lupulus (véase p. 294) para tensión nerviosa y con Sambueus nigra (véase p. 347) para resfriados y gripe

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo húmedo bien drenado neutro a a calino soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera; por chupones en primavera, por ajertos a finales de verano. Eliminar chapones de la base y el tronco según aparezcan. Las hojas pueden verse atacadas por áfidos, orugas, ácaros de aga la y moho. Los vástagos pueden verse afectados pomuerte por las puntas y cancros. Las flores de tilo desarrol an propiedades narcóticas al envejecer y sólo deben recogerse cuando acaban do abrirse

RECOLECCIÓN Las flores se recogen en verano y se secan para infus ones, extractos líquidos y Inturas

TRACHYSPERMUM (Umbeliferas)

Este género está compuesto por 20 especies de anuales aromáticas, distribuidas a lo largo de África septentrional hasta Asia Central, India (donde se cultiva a gran escala) y el oeste de China. Las semillas de T. ammi son ricas en aceite volátil, en particular timol, como en las especies de Thymus (véase p. 362).

T. ammi, sin. T. copticum, Ammi copticum, Carum copticum (ajowan, ajwain)

Anua, no resistente, altura 30-90 cm extens on 30-45 cm de tallos ramificados desde la hase y hojas p madas finamente divididas. En verano aparecen pequeñas flores biancas, de exterior vellado sobre umbelas densas de tallo largo, seguidas de frutos aromáticos y picantes diminutos de unos 2 em de largo. Crece en suclos húmedos de Asia

PARTES L'ILLIZADAS Semillas aceite CARACTER STICAS Hierba amarga, aromática y calorífera de aroma parecido a tomillo y efectos expectorantes, tónicos y diuréticos. Relaja espasmos, es digestiva, aomenia la sudoración y es muy antiséptica. USOS DE LA FIERBA

GULNARIOS Las semillas aromatizan platos picantes, incluyendo carrys, verduras, panes y bocaditos de hojaldre, especialmente en India, Irán y Afganistán No es adecuado para reemplazar al

MEDICINALES Uso interno restriados, tos, gripe, asma, diarrea, cólera, cólecos, indigestión g ises edema, artretis y reumatismo. No se administra a pacientes con hiperacidez. Uso externo: secreción vaginal y reumatismo. En medicina ayurvédica se usa principa mente como descongestionante estimulante de los sistemas respiratorios y digestivos. COMERCIALES Los extractos de semillas se añaden a remedios para la tos y derivados de la epoxía-

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo. No resistente Suelo húmedo soleado. Propagar por semillas en otoño o primavera. RECOLECCIÓN Las semillas se recogen maduras y se destilan para extraer aceite, o se secan para infusiones y polyos.

TRICHOSANTHES

(Cucurbitáceas)

La primera descripción de T. kirilowii apareció durante la última dinastía Han Es muy conocida en China para inducir abortos, pero investigaciones recientes han demostrado que es un posible remedio para el SIDA, El ingrediente activo es la tricosantina, una proteína que está siendo probada como «Ingrediente Q». Además de T. kirilowii, la medicina china también emplea T. japonica y T rostharmi. Los frutos secos de T cucumeroides son ricos en saponinas y son un sustituto del jabón, al igual que Cucurbita foetidissima: los nativos de América del Norte Inturaban la planta en agua para usarla como limpiadora.

T. kirilowii, sin. Eopepon vitifolius

Partes Utilizadas Tuberculos (gua lou gen, tian hua fen), corteza de frutos (gua lou p.), semi las (gua lou zi) CARACTERISTICAS Hierba agradulce, antunflamatoria y refrescante que reduce fiebres, estimula secreciones (en especial la lactación) y estimula el útero (tubérculos). Hierba dulce, laxante y expectorante que estimula la c.reg.ac.ón, duata los bronquios, humedece tejidos secos y es antibacienana y antimicósica (frutos). LEOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: diabetes, tos seca, abscesos,

parto (segunda fase) y abortos (tubérculos); infección bronguial con flema espesa, dolor y tirantez pectoral, estrefilmiento seco y tumores pulmonares y de mama (frutos). No se administra a embarazadas. Tradicionalmente, se prepara una sopa invernal con los frutos para evitar resfriados y gripe

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo, Semirresistente Suelo húmedo, bien drenado en sombra pareial. Propagar por semillas en primavera, remojadas durante 24 horas antes de plantar, por división en primavera. Ralear ramas apiñadas para que el aire circule airededor de los frutos en desarrollo. Recollección. Los tuberculos y frutos se cosechan en otoño y se secan para decocciones, pildoras y polvos

Trifolium Trébol (Leguminosas/Papilionáceas)

Para la época medieval se habían desarrollado cultivares agrícolas cuya persistencia y época de floración variaban. T. pratense es la leguminosa forrajera de cultivo más importante en Europa septentrional. Contiene flavonoides estrogénicos, al menos para el ganado que consume la planta en grandes cantidades.

T. pratense (trébol rojo)





PARTES UTILIZADAS Puntas floridas. CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, refrescante y alterante que relaja espasmos y tiene efectos diuréticos y expectorantes. USOS DE LA HIERDA MEDICALLES Uso interno: trastornos cutáneos (en especial eczema y psoriasis), câncer de mama, ovarios y sistema linfático.

enfermedades degenerativas

crónicas, gota, los convulsa y seca. Combinada con Larrea divaricata (chaparral) en tratamiento de fondo del cáncer, y con Rumex crispus (véase p. 344) para enfermedades cutáneas.

T. p. 'Susau Smith', sin. T. p. 'Gold Net', p. 214.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo (T. p. 'Susan Smith' ornamental). Resistente, T. prutense es resistente hasta -23 °C. Suclo húmedo bien drenado neutro y soleado. Propagar por semillas en primavera; por división en primavera. Las hojas pueden verse afectadas por mildíu.

RECOLECCIÓN En verano se recogen las cabezuelas cuando se abren, junto a las hojas superiores, que se secan para infusiones, extractos líquidos, unguentos y Inturas

TRIGONELLA (Leguminosas/Papilionáceas)

T. foenum-graecum figuraba en los papiros Ebers (h. 1500 a.C.) como una hierba para inducir el parto; se cultivaba en Asiria (siglo VII a.C.), desde donde se extendió por el este hasta India. Se cultiva como forraje en algunas

partes de Europa. En Egipto las plantas secas se venden como hilba, un remedio para menstruaciones dolorosas. Tiene una larga tradición como hierba tónica en las medicinas china y ayurvédica. El interés occidental por la hierba se centra en uno de los alcaloides que la componen: la trigonelina, que tiene un potencial anticancerígeno, y sus saponinas, que se extraen para su uso en anticonceptivos orales y otros productos farmacéuticos.

T. foenum-graecum (alholva)

PARTES UTILIZADAS Hojas, semil as (hu lu hu). CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y calorifera que sumenta el flujo lácteo, estimula el útero, seda tejidos irritados, reduce la fiebre y el azúcar en sangre, mejora la digestión y la cicatrización, y tiene efectos laxantes. expectorantes, diuréticos, antiparasitarios y antitumorales LISOS DE LA HERBA

CULINARIOS Las hoyas secas (methi) aromatizan platos indios y de Oriente Próximo de verduras de rafces; las hojas frescas se cuecen como curry vegetal (India). Las semilias se tuestan ligeramente para reducir el amargor y se muelen como ingrediente del polvo de curry, embutidos y mezclas de especies etíopes, también surven para aromatizar el pan (Egipto, Etiopía), guisos y fritos. Las semillas se germinan para ensuladas, también se consumen como lónico renal l hepático y para los órganos sexuales masculmos. Helba, un plato de Yemen del Norte, se hace con semi las hervidas y se sirve como puré con un aderezo de cebolias fritas y carne

MEDICINALES Uso interno, diabetes tardía, maia digestión (en especial en convalecentes), inflamación gástrica, trastomos digestivos, tuberculosis, menstruación dolorosa, dolores del parto y lactación insuficiente. No se administra a embarazadas. Uso externo: inflamación cutánea y celulitis. En medicina china sobre todo para trastornos renales, como dolores de espaida, eyaculación prematura, pérdida de libido, edema en las piernas y hernia. En medicina ayurvédica se considera un rejuvenecedor y afrodisfaco y sirve para tratar problemas digestivos y bronquiales, debilidad, a ergias, neurastenia, gota y artritis.

COMERCIALES El extracto de semillas se usa en jarabe de arce sintético, en sabores a vaini la, arce, carameio y caramelo de azúcar y mantequilla para la industria de la alimentación

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo Resistente Suelo bien drenado soleado. Propagar por sem llas en primavera. Recolección. Las hojas se recogen en verano y se usan frescas o secas en infusiones o como verdara. Las semillas se recogen maduras y se secan para decocciones, pastas y polvos o se procesan comercialmente para extractos

TRILLIUM (Liliáceas/Triháceas)

Se sabe que T. erectum y la relacionada T. kamtschaticum y T. tschonoskii, oriundas de Asia, contienen saponinas esteroides que tienen efectos hormonales, de ahí su uso en la medicina ginecológica

y obstétrica. Los nativos de América del Norte preferían la variedad de flores blancas para tratar pezones doloridos, inducir el parto y controlar hemorragias posparto, secreción vaginal y menstruación abundante.

T. erectum

p.214

PARTES JTILIZADAS RIZOMAS CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, astringente y calorífera que es expectorante, controla las hemorragias y beneficia el sistema reproductor femenino USOS DE LA RIERRA

MEDICINALES Uso interno, hemorragias uterinas, de las vías urmarias y pulmonar, y para menstruación excesiva. Uso externo secreción vaginal, úlceras (especialmente las varicosas), dolencias cutáneas y picaduras de Insectos. Combinada con Vinca major (véase p. 369) o Gerantum maculatum (véase p. 288) para menstruación excesiva; con Bidens tripartita (véase p. 249) para sangre en orina, y con Ulmus rubra (véase p. 366) y Lobelto inflata (véase p. 305) para tleeras VARIANTE

T. e. f. albiflorum, p. 215

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente, Suelo humedo, bien drenado, neutro a ligeramente ácido, rico en humas en sombra parcial. T. erectum es resistente hasta -35 °C Propagar por semillas en primavera, por división durante la inactividad. Las semillas pueden tardar hasta 3 años en germinar. Las babosas pueden dañar las hojas.

RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen después de que las hojas se bayan marchitado a finales de verano y se secan para decocciones, extractos líquidos y tinturas.

TROPAEOLUM Capuchina (Tropaeoláceas)

T. majus fue introducida en Europa en el siglo xvi desde Perú por los conquistadores, al principio de conocía como Nasturtium indicum, «berro de Indias», gracias a su sabor picante parecido al berro. Hoy en día la especie se observa rara vez, ya que ha sido reempiazada por una amplia gama de cultivares. T. majus tiene varias propiedades interesantes que la convierten en una hierba medicinal y culinaria útil. Contiene grandes cantidades de azufre, que supuestamente retrasa la calvicie, y un glicósido que reacciona frente al agua y produce un antibiótico. Las semillas verdes adobadas son el único sustituto aceptable de las alcaparras; desarrollan ácido cáprico, que proporciona el sabor a cabra característico.

T. majus (capuchina)



PARTES UTIL IZADAS Planta completa, hojas, flores, semillas. CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, antiséptica y tónica que tiene efectos diuréticos y expectorantes y controla infecciones bacterianas y DUCTION

USOS DE LA HIERRA

Cultivarios Las hojas, flores, pimpollos y espuelas de néctar se consumen en ensafadas. Las hojas frescas picadas dan un sabor picante a platos de queso fresco o huevos. Las flores sirven para elaborar vinagre de capuchina. Las semillas verdes se adoban como sustituto de las alcaparras. MEDICINALES Uso interno: infecciones genitourinarias y respiratorias, sama y condiciones cutáneas y capilares matas. Uso externo: calvicie, beridas leves y erupciones

COMERCIALES Combinada con Urtica diorca (véase p. 366), Buxus sempervirens (véase p. 351) y Quercus robur (véase p. 338) en lociones capilares.

T. m. 'Alaska', p. 215

T. m 'Empress of India', p. 215.

T. m 'Hermine Grashoff', p. 216. T. m. 'Peach Melba', p. 216

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

Desarroulo Ornamental Resistente Suelo humedo, hien drenado, normal a pobre soleado. Propagar por semillas a finales de primavera o a principios de verano. En algunos jardines germina libremente y puede ser invasiva. Los suelos ricos estimulan el desarrollo frondoso a expensas de las flores. Se suele plantar como acompañante para abuyentar escarabajos del pepino y moscas blancas, pero es vulnerable a los áfidos, en especial las moscas negras. Propensa a las enfermedades víricas. Sin embargo, se dice que las capuchinas repelen los áfidos velludos si se plantan al pie de los manzanos. RECOLECCIÓN Todas las partes se recogen frescas en verano para infusiones y tinturas. Las plantas también se cortan para extraer zumo.

TURNERA (Tumeráceas)

A este género pertenecen 60 especies de arbustos y perennes de vida corta, que crecen sobre todo en América Central y Sur; una especie crece en África. A pesar de su nombre, no se ha demostrado que T. diffusa var. aphrodisiaca tenga efectos afrodisíacos, aunque se ha informado de efectos antidepresivos. La estrechamente relacionada T. ulmifolia tiene efectos similares. Es común como ornamental, ya que tiene un follaje atractivo y flores mucho más grandes parecidas al hibisco.

T. diffusa var. aphrodisiaca

Perenne aromática arbustiva, resistente hasta -5 °C, altura l m, extensión 60 cm, de hojas verde claras ovadas y dentadas de hasta 2,5 cm de largo. En verano aparecen flores amarillo anaranjadas de 5 pétalos de 1 cm de largo, seguidas de frutos globosos y aromáticos de 3 valvas de unos 2 cm de ancho, con numerosas semillas diminutas en forma de pera. Crece en lugares arenosos o rocosos en el norte de América del Sur, América Central, el sur de América del Norte y Namibia

PARTES UTILIZADAS Planta completa CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y calorífera de sabor parecido al higo. Es digestiva devanta el immocalma los nervios, regula la función hormonal estimula las vías genitourinarias y rejuvenece la energía renal-USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: agotamiento nervioso, ansiedad, depresión, debilidad en convalescencia, impotencia, eyaculación precoz, dolencias de próstata, infecciones umnarias, frigidez, secreción vaginal, menstruación dolorosa, trastornos menopáusicos, falta de apetito y mala

digestión, y estreñimiento atónico. Se combina bien con-Serenoa repens (véase p. 352) como tónico para la neurosis sexual; con Avena sativa (véase p. 246) para la depresión, y con Scutellaria lateriflora (véase p. 351) o Stachys officinalis (véase p. 355) para estados de ansiedac.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cuitivo Semirresistente Suelo seco soleado. Propagar por semi las en primavera, por división en primavera u otoño; por esque es en verano. Recortar a principios de primavera. RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se secan para usar en mezclas compuestas, infusiones, extractos líquidos y tabletas.

Tussilago Fárfara

(Compuestas/Asteráceas)

En la época clásica, T. farfara se fumaba como remedio para la tos. Plinio (23-79 d.C.) recomendaba que las hojas y raíces se quemaran sobre carbón de ciprés y que el humo, mas que inhalarse, debía tragarse. En medicina china tiene aplicaciones similares, pero sólo se usan los pimpollos y las flores, Las hierba contiene alcaloides de pirro icidina que en ensayos no han resultado tóxicos en pequeñas dosis, y no hay ningún indicio de que T. farfara debiera prohibirse para un uso interno, como es el caso de Symphytum officinale (véase p. 357).

T. farfara (fárfara)

p. 216



PARTES UTILIZADAS Hojas, flores. CARACTERISTICAS HIErba agridulce, expectorante y astringente de sabor parecido a la regaliz. Relaja espasmos controla la tos, seda tejidos irritados, reduce inflamaciones y estimula el sistema inmunológico.

USOS DE LA HIERBA

Culinarios Las bojas se comen crudas en ensaladas. se añaden a sopas y se cuecen como verdura. Las flores sirven para hacer un vino casero MEDICINALES Uso interno, tos y tos convulsa, asma-calarro, bronquitis y laringitis. Uso externo: úlceras, llagas, eczema, picaduras de insectos e inflamación cutánea. Combinada con Marrubium vulgare (véase p. 368) y Verbascum thapsus (véase p. 368) para tos irritante

Advertencia. En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales

COMERCIALES Las hojas secus son un ingrediente de tabacos de hierbas y se usan para curar tabacos de pipa

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo Resistente Suelo húmedo, neutro a alcalino soleado o en sombra pare ... T. farfara es resisiente a -29 °C Propagar por semillas en primavera, por división en primavera a oteño. Es una maleza invasiva-

RECOLECCIÓN Las hojas se cortan completamente desarrolladas y se usan frescas, o secas en mezclas para fumar, extractos líquidos y sólidos, y tinturas. Las flores se recogen al abrarse y se usan frescas o secas en decocciones (en medicina china), extractos líquidos y tinturas

Түрна Espadaña

(Tifáceas)

T. angustifolia, T. bungeana, T. davidiana, T. minima y T. orientalis son intercambiables con T. latifolia como el remedio chino pu huang. El polen contiene aceite volátil, flavonoides y sustancias hormonales.

T. latifolia (espadaña común)

p. 216

PARTES ATRAZADAS Polen de las flores masculmas (pu humg)

CARACTERÍSTICAS Hierba dulce y acre que es diurética, controla hemorragias, mejora la circulación, estimula la cicatr zación y el útero. El polen seco es anticoagulante, tos,ado con carbón se vuelve hemostatico.

USOS DE LA HERBA

MEDICINALES Uso interno: hemorragias, menstruación dolorosa, hemorragias aterinas anormales, dolores posparto, abscesos y cáncer del sistema linfánco. No se administra a embarazadas. Uso externo: temas, diarrea y heridas. Se puede combinar con miel para abscesos y con nueso de sepia en polvo para heridas sangrantes.

T. I 'Variegata', p. 216.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo mojado o aguas poco profundas soleadas o sombreadas. Propagar por sentillas en primavera (sólo especies), por división en primavera

RECOLECCIÓN El polen se elimina suavemente de las espigas florales en flor agitándolas, y se seca para usar en decocciones, pastas, polvos y supositorios.

U

ULMUS Olmo

(Ulmáceas)

Los nativos de América del Norte hacían un ungüento curativo con la corteza exterior de U. rubra, además de una infusión para gargantas irritadas y como ayuda para el parto. El contacto con los colonos condujo al uso de la corteza como un irritante mecánico para abortar fetos mestizos. Su uso como abortivo se hizo tan extenso que ahora está prohibido en muchos países, aunque el polvo de la corteza interior, que no sirve para ese fin, se puede adquirir para otros usos medicinales. Mezclada con agua, la corteza de U. rubra se convierte en unas gachas marrón rosadas, que se pueden aderezar con miel y especias; se suele consumir de esta guisa. Aparentemente, el no relacionado Fremontodendron culifornicum. extensamente cultivado como ornamental, tiene propiedades similares. U. minor var. vulgaris puede usarse en lociones para trastomos cutáneos, pero no es una hierba importante, especialmente desde su desaparición a causa de la enfermedad holandesa de los olmos.

U. rubra, sin. U. fulva

p. 217

PARTES UTILIZADAS Corteza interior
CARACTERISTICAS Hierba
dulce, mucilaginosa y
laxante, de aroma similar
a la alholva. Seda y lubrificas
tejidos, extrae toxinas y
estimula la cicatrización
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interio:
ulceras gástricas y duodenales,
gastrius, coltus y problemas
diorestivos infantiles. Uso

digestivos infantiles. Uso externo garganta irritada, tos, heridas, quemaduras, forúnculos, abscesos y sabañones. Se suele añadir como suavizante a jarabes para la tos. Se combina bien con Althoeo officinalis (véase p. 236) para trastornos digestivos, y con Linum usinatissimum (véase p. 304) en cataplasmas para inflamación cutánea. Advirtiracia. En algunos países esta hierba, en especial como corteza entera, está sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente a heladas/resistente. Suelo húmedo profundo soleado. *U rubra* es resistente hasta -10 °C Propagar por semillas en otoño, por chupones en otoño, por esquejes semimaduros en verano; por injertos Las plantas pueden sufrir daños por áfidos, orugas, ácaros de agalla, micosis y enfermedad holandesa de los olmos.

RECOLECCIÓN En primavera se arranco la corteza interior de troncos y ramas, se seca y se convierte en polvo para decocciones, extractos líquidos, ungüentos, polvos, cataplasmas y tabletas. El polvo fino tiene un uso interno, el grueso es más apto para cataplasmas.

Umbellularia

(Lauráceas)

U. californica es aromática y picante; inhalar el aroma de las hojas puede provocar dolor de cabeza. Sin embargo, la hierba es un remedio tradicional para dolores de cabeza y se puede tomar en infusión o sujetar las hojas en la frente con este fin. Los nativos de California también descubrieron que las hojas eran útiles como repelentes de insectos.

U. californica

p. 217



Partes cituzadas Hojas.
Características Hierba
picunte analgésica de aroma
alcanfirado
1 sos de da 4 agoa
Gulinarios Las hojas pueden
usarse con discreción para
aromatizar platos de darne en

logar de las bojas de laurel.

MEDICINALES Uso interno jaquecas, neuralgia, calambres intestinales y gastroententis. Uso externo, jaquecas y desmayos.

Desarrollo y recolección

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo hámedo bien drenado soleado. Propagar por semillas en otoño, por esquejes semimaduros en verano, por acodos en primavera o verano. Las plantas jóvenes pueden necesitar protección invernal. Refolecciós. Las hojas se recogen según necesidad y se usan frescas, o secas enteras para infusiones.

URGINEA

U. maritima, Véase Drimia maritima

URTICA Ortiga

(Urticáceas)

U. dioica es una planta fibrosa utilizada desde la era de bronce hasta principios del siglo XX. Es rica en vitaminas, en especial A y C, y minerales, en especial hierro; también contiene indoles (principalmente histamina y serotonina) y grandes cantidades de clorofila. U. urens (ortiga menor) y U. pilulifera (ortiga romana) tienen propiedades similares a U. dioica. El nombre proviene del latín urere, «arder», y se refiere a los pelos urticantes, que en algunas especies contienen sustancias lo bastante tóxicas como para provocar la muerte.

U. dioica (ortiga)

PARTES L'ITILADAS Planta completa, hojas CARACTERISTICAS Hierba astringente, diurética y tônica que controla hemorragias, purifica toxinas y reduce ligeramente la presión y el nivel de azúcar en sangre.
USOS DE LA HIERRA CULINARIOS Los extremos de las hojas tremas se cocinan como una verdura similar a las



espinaca», en pure para sopas y para elaborar cerveza de ortiga

Las hojas cradas son muy irritantes y deben ignorarse las recomendaciones de consumirlas picadas en ensaladas y quesos blandos. Las hojas más viejas contienen cristales de oxalato de calcio, que dan una textura arenosa, incluso cocidas. Las hojas se secan para hacer un té mocuo e inodoro, puede añadirse al té indio como .ónico.

MEDICINALES Uso interno: anemia, hemorragia (en especia, del útero), menstruación excesiva, hemorroides, artitis, reumatismo, gota y dolencias cutáneas especia mente eczemas) Uso externo dolor artifico, gota, ciática, neuralgia, hemorroides, problemas cap area y dei cuero cabelludo, quemaduras, picaduras de insectos y hemorragias nasales. Se combina bien con Arctium luppa (véase p. 240) para eczemas.

Comercial para extraer clorofila, que sirve de colorante (E.40) en a imentos y medicinas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo, Resistente, Suelo humedo, rico en nitrógeno solcado o en sombra motenda. Propagar por semillas o división en primavera Cortar matas de ortigas hasta el suelo en veranopara proporcionar una segunda cosecha de hojas tiernas. Las ortigas son invasivas pero es fácilcontrolarlas arrancando los rizomas mactivos. Proposcionan alimento para las orugas de diversas mariposas, por ej , los almirantes rojos. Recolección Las piantas completas para usos medicinales se cortan al principio de la floración en verano y se secan para infusiones, extractos fquidos, unguentos, polvos y tinturas. Para un uso culmano, cortar puntas de hojas tiernas de plantas de menos de 10 cm de altura, antes de que desarrollen crista es de oxalato.



VACCINIUM (Ericáceas)

Las hojas de V. myrtillus contienen glucoquinonas, que reducen el nivel de azúcar en sangre, y los frutos son neos en antocianósidos; experimentalmente se ha demostrado que dilatan los vasos sanguíneos. En V. myrtillus no se ha encontrado arbutina, que actúa como antiséptico urinario, aunque está presente en la mayoría de las otras especies de Vaccinium, y en otros miembros de la familia de los brezos (como Arctostaphylos uva-ursi, véase p. 241). Las hojas de V. vitis-idaea (arándano rojo), que contienen hasta un 7 % de arbutina, sirven para tratar infecciones de las vías urinarias, cistitis, diabetes y diarrea.

V. myrtillus (arándano)

p. 21



Partes UTILIZADAS Hojas, frutos.

Características Hierba agridulce, astringente y refrescante que actua como diurético, reduce el nivel de azúcar en sangre y tomifica la sangre U SOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Los frutos se añaden a ensaladas y se convierten en mermeladas, jarabes y postres.

MEDICINALES Uso interno diabetes

(hojas), edema, anemia, diarrea, disentería y trastornos urmanos. Uso externo inflamación de las encías, hemorroides, dolencias cutáneas y quemaduras (frutos). COMERCIALES. Los frutos se añaden a vinos; los extractos sirven para aromatizar licores.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente Suelo húmedo no caleáreo soleado o en sombra parcial Propagar por semillas en otoño; por esquejes semimaduros en verano. Recortar en primavera para estimular frondosidad.

RECOLECTIÓN Las hojas se recogen en primavera y se secan para decocciones. Los frutos se recogen a finales de verano y se secan para decocciones y extractos liquidos.

VALERIANA Valeriana (Valerianáceas)

Hipócrates hacía uso de *V. officinalis* en el siglo IV a.C. y aparece en herbarios anglosajones. Su nombre, obtenido en el siglo X, cuando fue recomendada por médicos árabes, podría derivar del latín *valere*: «estar sano». Los compuestos activos son complejos y no se los conoce por completo. Las raíces contienen iridoides, conocidos como «valepotriatos», que regulan el funcionamiento del sistema nervioso. Algunos expertos sostienen que los valepotriatos no están presentes en las raíces ni en preparados de aquéltas, sino que en realidad se desarrollan

durante la elaboración En la Primera Guerra Mundial se hizo un uso amplio de la valeriana para tratar la neurosis de guerra (pérdida de memoria y otras funciones provocadas por estrés psicológico prolongado). En V. jatamansi y V. mexicana se encuentran compuestos similares

V. officinalis (valeriana)

PARTES UTILIZADAS RIZOMAS, raices, aceite Caracteristicas Hierba amarga, sedante y calorífera de aroma almizciado. Calma los nervios, relaja espasmos, es digestiva, alivia dolores y reduce la presión sanguinea Usos de la Hierba Arománicos El aceite se usa en perfumes almizciados.

AROMÁTICOS El acerte se usa en perfumes almizelados.
MEDICINALES Um interno, insomina historia, anxiedad, calambres, mugrañas, indigestión de

origen nervioso, hipertensión y menstruación dolorosa. En exceso provoca jaquecas, palpitaciones y embotamiento; un uso prolongado puede provocar adicción. No se administra a pacientes con problemas hepáticos. Uso externo: eczemas, úlceras y heridas leves (especialmente astillas). Es mejor para personas de carácter frío y nervioso. Combinada con Viscum album (véase p. 370) y Scutellaria laterifora (véase p. 351) para histeria, con Hamulus lupulus (véase p. 294) y Passiflora mearrata (véase p. 323) para misomnio, con Diuscorea villosa (véase p. 273), Pusatula vulgaris (véase p. 338) y Caulophyllum thalictroides (véase p. 256) para menstruación dolurosa.

COMERCIALES Los extractos surven para aromatizar helados, productos de panadería, condimentos, bebidas sin alcohol, cervezas, licores y tabaco y son especialmente importantes en los sabores a manzana, también surven como señuelo para atrapar gatos salvajes y roedores.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental Resistente. Suelo búmedo soleado o sombreado Propagar por semilias en primavera, por división en primavera u otoño. Eliminar flores para estimular el desarrollo de los rizomas. Recolección Los rizomas y las raíces se recogen en el segundo año después de la muerte de las hojas y se usan frescos, o secos en decocciones, infusiones, extractos líquidos, tabletas y tinturas, o se destilan para extract acerte.

VANILLA Vainilla (Orquidáceas)

La vamilla es uno de los aromatizantes más importantes del mundo; fue introducida en Europa en el siglo XVI por los españoles, que descubrieron que los aztecas la usaban para aromatizar el chocolate. En la actualidad, la producción se concentra en Madagascar, las islas Reunión, Tahití, Java y las Seychelles. Las flores de la vainilla son de vida corta y tienen polinizadores específicos. En cultivo se deben polinizar a mano para que produzcan frutos (cápsulas de vainilla), que tardan entre cinco y siete meses en madurar. Los compuestos aromáticos se desarrollan durante

la fermentación de las cápsulas verdes.
Los frutos de V. planifolia contienen alrededor de un 3,5 % de vainillina, presente en muchos bálsamos y resinas naturales. Hay un gran mercado para la vainilla sintética, que se considera como un subproducto de la manufactura de papel y que se extrae de Ferula assa-foetida (véase p. 282) y la fracción de eugenol presente en el aceite de clavo (Syzygium aromaticum, véase p. 358). No se puede comparar la opulencia el sabor de la vainilla natural con este último. La natural contiene otros 35 compuestos aromáticos. V. tahitensis y V. pompona son fuentes alternativas, aunque inferiores a la vainilla natural.

V. planifolia (vamilla)

p 2 7

PARTES UTI. ZADAS Frutos CARACTERÍSTICAS Hierba aromática digestiva USOS DE LA RIERRA

Anomáticos Los extractos se usan en perfumería.

COMERCIALES Se conservan cápsulas enteras en azúcar que sirve para endulzar y dur un sabor a vaintilla a postres y tartas. Los extractos surven para aromatizar helados, jarabes, dulces, productos de panadería, cereales de desayuno, bebidas sin alcoho, licores y tabaco.

V. p 'Variegata' p. 218

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN Desarrotho Por cultivo (V. p. 'Variegata'; ornamental, No resistente Compost epífito con mucha humedad y sombra, a 27 °C. Propagar por esquejes de 1,5 2 m de largo en cualquier momento (pero es mejor bacia finales de la estación seca), conservados ligeramente enrollados en un sitio seco y sombreado durante 2/3 semanas antes de plantar en compost abierto. Para una frutación óptima, guiar las plantas en azadas en vez de dejarlas trepar hacia arriba. Esto estimula la formación de vástagos nuevos y, donde la lazada toda el suelo, de raíces adventicias que ayudan a alimentar la planta. Las plantas pueden sufrer daños por insectos de escama, mildiu, podredumbre de las raíces de la vainilla y caracoles. RECOLECCIÓN Los frutos se recogeo completamente maduros pero antes de partirse, se escaldan antes de sufrir varias etapas de fermentación y secado, que pueden tardar 6 meses. Las cápsulas curadas se almacenan enteras, o se e aboran comerc almente para extraer solventes (resmordes de valmilla) y tintaras a, cohó, cas (esencia de vainilla)

VERBASCUM Gordolobo (Escrofuláceas)

Cierto número de verbascum han sido utilizados medicinalmente desde la época clásica para dolencias respiratorias, pero ninguno ha sido bien investigado.

V. densiflorum contiene glicósidos iridoides, similares a los de Plantago major (véase p. 331), que estimulan la secreción de ácido úrico desde los riñones. Éstos también pueden ser un compuesto de otros verbascum.

V. densiflorum, V. nigrum y el escaso V phlomoides tiene usos similares a los de V. thansus.

V. thapsus (gordolobo)

p. 218



PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, flores Caracteristicas Hierba amarga, refrescante y mucilaginosa que seda y lubrica tejidos, estimula la cicatrización y tiene efectos expectorantes, diuréticos, analgésicos y antisépticos.

Usos de la hierba

MEDICINALES Uso interno; tos y tos convulsa, bronquitis, faringitis, amigdalitis, traqueftis, asma, gripe, catarro respiratorio, tuberculosis, infección de las vías urinarias, tension nerviosa e insomino. Uso externo, otitis (flores en accite de

oliva), llagas, heridas, forúnculos, dolor reumático, hemorroides y subañones. Se combina bien con Marrubium vulgare (véase p. 308), Lobelia inflata (véase p. 305) y Tussilago farfara (véase p. 365) para bronquitis.

COMERCIALES Las hojas se ahúman solas o con Tussilago farfara y Ernodictivon californicum (véase p. 279) para reemplazar al tabaco.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo bien drenado a seco soleado. Propagar por semillas en otoño o primavera, por esquejes de raíces a finales de invierno. En condiciones adecuadas V thapsus autogermina con facilidad. Las orugas pueden atacar las plantas

Recolección Durante la floración se recogen plantas enteras, y las hojas y flores en verano; se secan para infusiones, extractos líquidos y tinturas. Las flores también se pueden usar frescas o congeladas en infusiones, aceite medicinal y jarabes.

VERBENA Verbena (Verbenáceas)

En la medicina occidental, el uso principal de V. officinalis es para dolencias nerviosas y para condiciones asociadas con trastornos meridianos del hígado, el bazo y la vejiga en medicina china. V. hastara, oriunda de América del Norte, tiene ingredientes similares pero se la considera más alterante; actúa sobre todo en hígado y pulmones. Se usa para trastornos hepáticos y dolencias respiratorias y menstruales.

V. officinalis (verbena)

p. 21

PARTES UTILIZADAS Planta completa (ma bian cao).

CARACTERÍSTICAS Hierba muy amarga, aromática y refrescante que es diurética, calma los nervios, aumenta la sudoración y lactación, reduce inflamaciones y alivia dolores; controla hemorragias, mejora la función hepática y vesicular y estimula el útero. En medicina china se la considera antimalárica.

How de la hierba.

MEDICINALES Uso interno, agotamiento nervioso, depresión, debilidad en convalescencia, asma, migrañas, ictericia, problemas vesiculares y lactación insuficiente. En exceso provoca náuseas y vómito. No se recomienda durante el embarazo, aunque puede ayudar a las contracciones durante el parto. Uso externo, heridas leves, eczemas, llagas, neuralgía y enfermedad de las encías. En medicina

china para malaria, dolencias menstruales, gripe, enfermedades febriles, enfermedad de las enclas, abscesos, trastomos urinarios y equistosomiasis. Se combina bien con Scutellaria lateriflora (véase p. 351), Avena sativa (véase p. 246) y Cypripedium parviflorum vas, pubescens (véase p. 271) para depresión.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo, Resistente Suelo húmedo bien drenado soleado, Propagar por semidas en primavera u otoño, por división en primavera; por

esquejes de tallo a finales de verano. Cortar puntas para estimular la ramificación

REJULECTÓN Las plantas se cortan a principios de la floración y se secan para decocciones (medicina china), infusiones, extractos liquidos, unguentos y tinteras.

VERONICA

(Escrofuláceas)

«Verónica» y «verónica común» son nombres aplicados a especies diferentes, y para fines medicinales hay que tener cuidado de identificar la planta correcta. Durante la Edad Media, en Europa, V. officinalis era un hierba curativa popular bajo el nombre de herba Veronica majoris. En el siglo XIX se usaba sobre todo como sustituto del té y en Francia se conocía como thé d'Europe. Hoy en día los herboristas la consideran obsoleta.

V. officinalis (verónica)

p. 218

Partes UTILIZADAS Pianta completa.

Características Hierba amarga, astringente y alterante de aroma similar al té cuando está seca. Tiene suaves efectos diuréticos y expectorantes.

USOS DE LA HIERBA.

Medicinales Uso interno antes para dotencias reumáticas, bronquiales, artificas y cutáneas, y descompostura del estómago. Uso externo heridas leves COMERCIALES La hierba secu puede añad rise a mexelas de té

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo Resistente a heladas/resistente.
Suelo soco ligeramente ácido, soleado o en sombra
parcial Propagar por semillas en otoño, por división
en primavera o otoño, por esquejes semimadoros en
verano. Propensa al mildín harmoso o pubescente.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se secan
para infusiones.

VERONICASTRUM (Escrofuláceas)

V. virginicum es un purgante y emético poderoso con una larga historia de uso entre los nativos de América del Norte, lo usaban para inducir vómitos, que era una parte importante del proceso de curación, y jugaba un papel en ciertos rituales. V. virginicum contiene un compuesto amargo (leptandrina),

saponinas, sustancias hormonales, taninos y ace te volátil incluyendo ésteres de ácidos cinámicos, y un glicósido semejante a la senegina (como la que contiene Polygala senega, véase p. 332)

V. virginicum, sin. Leptandra virginica p. 218

Partes utilizadas Rizomas y rafces. CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, laxante y tónica que aumenta la sudoración, relaja espasmos y es un estimulante hepático y vesicular DISCHOOL OF LA PRESENT

MEDIC NALES Uso interno estreñimiento crónico e incigestión asociados a trastomos benáticos, einflamación vesicular Combinada con Taraxacam officinale (véase p. 360) y Berberis valgaris (véase p. 248) para dolencias hepáticas, con Acorus calamus (véase p. 228) e Hydrastis canadensis (véase p. 294) para estreñim ento con gases e hinchazón VARIANTE

V. v. var. roseum, p. 218.

DI SARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROGEO Ornamental Resistente, Suevo bien drenado húmedo a seco soleado o en sombra parcial Propagar por semillas en otoño, por división en primavera o a finales de otoño, por esquejes semimacuros de vás agos laterales a finales de verano. Los tallos floridos altos pueden necesitar una estaca expuestos al viento. Las plantas pueden verseafectadas por imildíu pubescente. Recolección. Los rizomas y las raíces se recogen en otoño y se secan para decocciones, extractos líquidos, po vos, tabletas y troturas.

VETIVERIA Vetiver

(Gramíneas)

Las raíces de vetiver son ricas en aceite volátil, conocido como el «aceite de la tranquilidad» en India y Sri Lanka. Tiene un aroma pesado y terroso y es un buen repelente de moscas, cucarachas, chinches y polillas.

V. zizanioides (vetiver)

p. 219

PARTES UTILIZADAS Raices, aceite CARACTER STICAS Hierba aromática, sedante y antisóptica que aumenta la producción de corpúsculos rojos de la sanere.

L SOS DE LA 11 ERBA

Anomáticos El aceste es un ingrediente de perfumes open ales «maderosos»

MEDICINALES Uso interno problemas nerviosos y circulatorios. Uso externo: piojos

COMERCIALES Con las raíces secas se tejen alfombrillas perfumadas, pantadas y abanicos; también sirven para repeler insectos. El aceite se usa en jabones y cosméticos, y como fijador de fragancias. Algunos usos como aromatizante de alimentos, principalmente en espárragos en lata y bebidas indias de frutos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo, No resistente. Suelo húmedo a seco soleado, mínimo 15-18°C Propagar principalmente por división, o «retoños» y acodos a principios de la estación de desarrollo, comercialmente por cultivo de tejidos. Recortar piantas cultivadas como setos para estimular un

 desarrollo denso; quemar superficialmente para destruir larvas de plugas de cultivo. Las plantas pueden sufrir daños por micosis y termitas. RECOLECCIÓN Las raices se recogen según necesidad y se destilan para extraer aceite o se procesan para extraer volventes

VIBURNUM Viburno (Caprifoliáceas)

Tanto V. opulus como V. prunifolium contienen escopoletina, una cumanna que tiene un efecto sedante en el útero. V. prunifolium también contiene salicina, un analgésico que también aparece en Salix alba (véase p. 345). A veces se recetan ambas hierbas alternativamente o juntas; se considera que la acción de V. opulus es más débil. En algunas zonas del este de EE. UU., los frutos de V. prunifolium se han usado en conservas desde la época colonial y se cultivan clones comestibles de frutos más grandes para la producción frutal. Éstos y los frutos de V. opulus son venenosos cuando están crudos, pero cocidos son comestibles.

V. opulus (mundilo)

p. 219



PARTES UTILIZADAS Corteza. CARACTERISTICAS Hierba amarga, astringente y sedante que relaja espasmos y regula la función uterina USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno menstruación dolorosa, dolores posparto y ováricos, amenaza de aborto, hipertensión, estreñimiento nervioso y calambres musculares. Uso externo, calambres musculares. Se combina bien con Dioscorea villosa (véase p. 273) y Zanthoxylum americanum (véase p. 372) para calambres, y con V. prunifolium y Chamaelirium luteum (véase p. 258) para dolor uterino y amenaza de aborto.

VARIANTES V. o. 'Aureum', p. 219

V. o 'Roseum', sin. V. o. 'Sterile', p. 219

V. o. 'Xanthocarpum', p. 219

V. prunifolium

Arbusto caduco o árbol arbustivo. revistente hasta -15 °C, altura 5-9 m. extensión 1-6 m, de vástagos rojizos y hojas lustrosas ovadas de hasta 8 cm de largo, que se vuelven rojas en otoño. A finales de primavera y a principios de verano aparecen flores blancas de 8 mm de ancho en ramilletes planos de hasta 10 cm de ancho, seguidas de frutos azul negruzco de hasta 2 cm de largo. Nativas del este de EE. UU

Partes utilizadas. Corteza del tallo, corteza de las

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y sedante que relaja espasmos, alivia dolores, calma los nervios, reduce la presión sanguínea y regula la función uterina. USOS DE LA HIERBA

MEDICHALES Uso interno, menstruación dolorosa, amenaza de aborto, trastomos convulsivos, histeria, calambre muscular, asma y palpitaciones de origen nervioso. Combinada con Chamaelirium luteum (véase p. 258) e Hydrastis canadensis (véase p. 294) para amenaza de aborto.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Omamental (V prunifotium cultivo). Resistente. Suelo húmedo y profundo en sombra pareial. Propagar por semillas en otoño (sóloespecies), por esquejes semimaduros en verano. Eliminar leña muerta y tallos más viejos después de la floración. Las plantas pueden sufrir daños por áfidos, en especial V. o. 'Roseum'. Las hojas pueden verse afectadas por moho

RECOLECCIÓN La corteza se arranca antes de que las hojas cambien de color en otoño, o antes de que las yemas se abran en primavora, y se secan para decocciones, extractos líquidos y tinturas (V opulios V prunifolium), cremas (V opulus) e infusiones, clixires y polvos (V prunifolium).

VINCA Vincapervinca (Apocináceas)

Tanto V. major como V. minor (vincapervinca menor) son fuentes del alcaloide vincamina. usado por la industria farmacéutica como estimulante cerebral y vasodilatador. V. major también contiene reserpina, como la hallada en Rauvolfia serpentina (véase p. 339), que reduce la presión sanguínea elevada. No contiene los alcaloides anticancerígenos hallados en la relacionada Catharanthus roseus (véase p. 256). Los herboristas también recetan V. minor como diurético y para trastornos estomacales.

V. major (vincapervinca mayor)

p. 220



PARTES UTILIZADAS Planta completa. CARACTERISTICAS Hierba acre. ligeramente amarga y astringente que controla hemorragias USOS DE LA HIERBA MEDICINALES Uso interno.

menstruación excesiva, hemorrag a utenna anormal secreción vaginal y endurecimiento de las arterias, en especial las cerebrales). No se administra a estrefudos Uso externo: hemorragias nasales, secreción vaginal, garganta irritada y úlceras bucales. Combinada con Trillium erectum (véase p. 364) para menstruación excesiva y con Ginkgo biloba (véase p. 288 para endurecimiento de las arterias cerebrales. VARIANTES

V. m. 'Maculata', p. 220. V. m. 'Reticulata', p. 220

V. m. 'Variegata', p. 220

V. rosea. Véase Catharanthus roseus.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente Sue o hamedo soleado o en sombra parcial. Propagar por división desde otoño a primavera; por esquejes semimaduros en verano V major es invasiva y latiza vástagos de hasta. Im de largo que arraigan en cada nudo Recortar las plantas en otoño o invierno para controlar la extensión. Eliminar vástagos sobranies

en verano para restringir la extensión antes de que se produzca el arraigue en los nudos. Las hojas pueden sufrir daños por roya. RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se procesan comercialmente para la extracción de

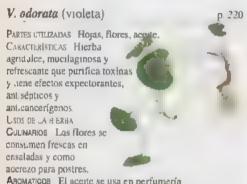
alcaloides, o se secan para infusiones, extractos

líquidos, polvos y tinturas Abvertencia Tóxica al consumo

Viola Violeta

(Violáceas)

Los musulmanes elogiaban las violetas al decir que «la excelencia de la violeta es como la excelencia del islam por encima de todas las otras religiones». Los romanos bebían vino aromatizado con violetas y fueron criticados por Horacio (65-8 a.C.) por pasar mas tiempo cultivando violetas que olivares. Era la flor favorita de Napoleón, cuyo apodo era Caporal Violette, y murió llevando un escapulario con violetas recogidas en la tumba de Josefina. El elemento aromático principal de V. odorata. conocido como ionona, fue sintetizado en 1893: desde entonces el cultivo de violetas para la perfumería ha declinado. Las violetas se consideran hierbas purificantes y han sido utilizadas en el tratamiento de fondo del cáncer. V. yezoensis ha figurado en pruebas recientes para tratar eczemas infantiles en el hospital de niños de Great Ormond Street, Londres. V. striata también tiene usos medicinales y parece que tiene efectos antitumorales. En los herbarios chinos figuran otras diversas especies, incluyendo V. diffusa, V. inconspicua y V patrinu. En dosis elevadas, las violetas provocan náuseas y vómito a causa de los efectos irritantes de las saponinas en el sistema digestivo.



AROMATICOS El aceste se usa en perfumería MEDICINALES Uso interno, bronquitis, catarro respiratorio, tos, asma y cáncer de mama, pulmones o tubo digestivo. Uso externo infecciones de la boca y la garganta. En aromaterapia para dolencias bronquiales, agotamiento y problemas cutáneos (acerte)

COMERCIALES Las flores se usan frescus para condimentar y colorear dulces y refrescantes del aliento; también se curamelizan para decorar postres.

VARIANTES

V. a 'Alba', p. 220.

V. tricolor (pensamiento)

Partes utilizadas. Planta completa. CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce refrescante que es laxante y diurética reduce fiebres purifica toxinas y reduce inflamaciones. También es expectorante, altera dosores y estimula la cicatrización. LISOS DE LA HIBRBA

MEDICINALES Uso interno bronquitis, tos convulsa, reumatismo, dolencias cutáneas (en especial eczema húmedo), dolencias unnamas, fragilidad capitar y enfermedades autornmunes que incluyen varios de estos sintomas. Usoexterno: dolencias cutáneas y úlceras varicosas. Se 70 combina bien con Galium aparine (véase p. 285), Rumex crispus (véase p. 344), Trifolium prateuse (véase p. 364) y Urtica dioica (véase p. 366) para eczema, con Agathosma crenulata (véase p. 230), Elymus repens (véase p. 277) y Eupatorium purpureum (véase p. 281) para cisitus, y con Tussilago farfara (véase p. 365) o Drimia maritima (véase p. 275) para tos convulsa.

V. yezoensis (violeta de China)

Perenne, resistente hasta -15 °C, altura 20 cm, con rizomas delgados y hojas ovadas dentadas de hasta 6 cm de largo-En primavera aparecea flores blancas de listas púrpuras, seguidas de cápsulas trilobulares. Crece en Japón.

PARTES UTILIZADAS Planta completa (21 hun di ding) CARACTERISTICAS Hierba amarga, picante y refrescante que purifica toxinas, antiinflamatoria y antibacteriana. USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: forúnculos, carbúnculos, picaduras de serpientes, trastornos cutáneos (en especialerisipelas), paperas y trastornos «calientes» coninflamación de los ojos, gargania u oidos

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Ornamental Resistente Suelo bien drenado conservador de la humedad, soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera u otoño, por esquejes semimadaros en primavera, por esquejes de vástagos basales no floridos en verano; por división en otoño. V. tricolor autogermina abundantemente. Eliminar flores muertas con rapidez para prolongar la floración Las plantas pueden sufrir daños por babosas, caracoles, enfermedades víricas y micosis (en especial enfermedad de las violetas). Recolección Durante la estación de floración se recogen plantas enteras, hojas y flores, y se secan para decocciones (V. yezoensis), infusiones y extractos líquidos. Las hojas de V. odorata a menudo se usan frescas y también se pueden recoger flores en primavera para extraer aceite esencial. V. tricolor

suele pulverizarse una vez seca y se usa en cremas

Viscum Muérdago (Viscáceas)

faciales.

La tradición de «besarse debajo del muérdago» se originó en una leyenda escandinava. Baldur, el rey de la paz, fue muerto por una flecha hecha de madera de muérdago y fue resucitado por los otros dioses. Entonces el muérdago fue confiado a la diosa del amor, que lo estableció como un símbolo del amor y se impuso la costumbre de que todo aquel que pasara debajo del muérdago recibiría un beso. El muérdago también fue una hierba importante para los druidas, asociada con la bienvenida al año nuevo. Sólo se cortaba de robles durante una fase específica de la luna con una hoz de oro. Los compuestos de V. album parecen variar según la planta huésped, lo que podría explicar por qué los druidas consideraban el muérdago del roble como superior. Estos compuestos comprenden algunos que afectan a la síntesis de proteínas, los sistemas inmunológico y circulatorio, y el corazón. A veces se usa V. album en medicina china, pero de uso más común son V. coloratum, que

crece más hacia el este y tiene frutos amarillos a rojo anaranjados, y Loranthus europaeus (muérdago morera), un parásito sobre plantas de la familia de las hayas (Fagáceas). En algunos países, la venta y el uso de V. album para usos terapéuticos está restringido.

V. album (muérdago)

p. 221

PARTES UTELIZADAS Hojas, tallos. CARACTERÍSTICAS Hierba picante, agridulce y calorifera que reduce la presión, estimu a el visiema inmunológico. reduce palpitaciones, relaja espasmos y tiene efectos sedantes, diuréticos y anticancerígenos USOS DE LA HIERRA

MEDICINALES Uso internor hipertensión leve, endurecimiento de las arterias, taquicardia y tens ón nerviosas, baile de san Vito y cáncer (en especial pulmonar y ovárico). Uso externo: artratis, reumatismo, sabañones, úlceras en las piernas y varices. Se combinabien con Crataegus laevigata (véaso p. 268) y Melissa officinalis (véase p. 310) para hipertensión leve; y con Ginkgo biloba (véase p. 288) o Vinca major (véase p. 369) para endurecimiento de las arterias. Sólo para uso de facultativos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo Resistente Crece en las ramas tiernas de los árboles huésped, por ej., roble o manzano. Propagar aplastando frutos dentro de las grietas de la corteza, protegida contra las aves, desde otoño hasta primavera

RECOLECCIÓN Los tallos hojosos se cortan en primavera y se secan para infusiones, extractos líquidos, tabletas y tinturas.

ADVERTENCIA Todas las partes, especialmente los tallos y las hojas, son tóxicas para el consumo

VITEX

(Verbenáceas)

Hace tiempo que V. agnus-castus se ha asociado a la castidad; las plantas de flores blancas son un símbolo tradicional de la virtud, especialmente en el sur de Europa. Las semillas molidas se usaban en los monasterios como condimento para suprimir la libido. Tanto V. agnus-castus, que afecta al equilibr o hormonal en hombres y mujeres, como V. negundo y sus variantes, son ricos en aceite volátil y glicósidos. El árbol chino casto de hojas cortadas, V. n. var. cannabinifolia (que suele tratarse como sinónimo de V. n. var heterophylla por los botánicos occidentales) figura en la farmacopea china (1985) como un remedio diferente, mu jing, que tiene efectos expectorantes, antitusivos, sedantes, antiespasmódicos y antibacterianos. V. canescens y V. quinata se usan para reemplazar a V. negundo en Tibet. Los herboristas chinos también usan V. trifolia v V. rotundifolia, ambas conocidas como man jing zi.

V. agnus-castus (agnacasto)

PARTES UTILIZADAS Frutos CARACTERÍSTICAS Hierba picante, agridulce, ligeramente astringente y rela, ante que regula funciones hormonales, estimulala lactación y alivia espasmos y delores USOS DE LA HIERBA MEDICINALES Uso interno

trasjornos menstruales y merop, us cos, actae ón insuficiente y eyaculación involan aria. Se combina b en con Hydrastis canadensis para problemas menopáusicos. En exceso provova un trastorno nerviosa conocido como hormigueo (sensación de insectos que se arrastran debajo de la piel).

V. negundo

p. 221

PARTIS THUZADAS Hojas, tallos, frutos, rafces, aceite CARACTERISTICAS Hierba sedante, refrescante y des ntoxicante que reduce fiebres, alivia dolores y es d gest. va. expectorante y antibacteriana. LAGS DE LA BIERBA

MEDICINALES Uso interno malaria, picacuras venenosas, artritis y cáncer de mama. No se administra a cardíacos o n potensos. Uso externo, ascandes (hojas), dolor reumático, artrítico y de muelas, y garganta irritada (tallos), restrudos y tos (todas las partes), asma y trastomos digestivos (hojas, raíces, frutos), bronquitis traices, frutos, aceste), hemorroides, migrañas y problemas oculares (frutos). En medicina ayurvédica internamente para jaquecas, catarro y gonorrea (hojas). fiebres y congestión bronquial (raíces); externamente para úlceras (zumo de hojas) y llagas (aceite medicinal). COMERCIALES Las hojas frescas se queman junto a pastos como fumigante para ahuyentar mosquitos VAR SN

V. a var heterophylla, sin V n. var cannabinifolia,

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Resistente, Suelo rico húmedo a pobre y seco soteado. Propagar por semillas en primavera u otoño, por acodos o esquejes de teña blanda en primavera; por esquejes semimaduros en verano. En primavera, recortar los desarrollos del año anterior dejando 2,5-5 cm Recolección. Las hojas se recogen a principios de verano y se usan frescas en zumo, o en infusiones y cataplasmas, o se secan para decocciones. Los tallos se cortan a finales de verano o otoño y se secan para decocciones y polvo de carbón. Las raíces se recogen a finales de otoño y se secan para decocciones. Los trutos (V agnas-castus, V negando) se recogen en otoño para usar frescos o secos en decocciones o polvos. El aceite se extrae principalmente de V. n. var heterophylla

Vitis (Vitáceas)

La vid es un elemento central en los rituales judíos y enstianos y forma parte integral de la mayoría de las culturas europeas y su cocina, en especial las de las regiones mediterráneas. V. vinifera se cultivaba en Egipto hace más de 4,000 años. Los romanos la introdujeron en Borgoña y Renania, donde los viñedos predominan hasta hoy en día. En el siglo xix, el áfido Phylloxera vastatrix devastó los viñedos europeos. Afortunadamante, las especies americanas resultaron ser resistentes, lo que

permitió el injerto de variedades europeas en patrones americanos y la replantación de los viñedos. Varias partes de la vid tienen usos medicinales establecidos hace tiempo, sobre todo para el alivio de condiciones relacionadas con una congestión crónica y un exceso de calor.

V. vinifera (vid)

p. 221



PARTES UTILIZADAS Hojas, talios, frutos.

CARACTERISTICAS Hierba agria, astringente y refrescante que es diurética, reduce inflamaciones, controla hemorragias, mejora la

circulación y purifica toxinas.

USOS DE LA BIERBA

CULINARIOS Las hojas frescas bianqueadas, o conservadas en salmuera, sirven para empaquetar rellenos como la carne picada, pescados y arroz (dolmades). Los frutos se consumen frescos o se cuecen ligeramente. MEDICINALES Uso interno varices, menstruación excesiva, síndrome menopáusico, hemocragias, trastornos urmarios, hipertensión, colesterol elevado, y entumecimiento con exceso de peso y celulitis. Interna y externamente para inflamación bucal, de las encías, garganta e ojos. Los frutos son la base de una cura para la mala función hepática.

COMERCIALES Los frutos se convicrien en vino, vinagre. zumo y jalea. Los frutos secos se conocen como «pasas», «pasa de Corinto» o «pasa de Esmima», según la variedad. Las semillas producen un aceite no saturado, apto para mayonesas y cocina, especialmente fritos. Del residuo de las uvas prensadas -conocido como «mare»- y el sedimento de los barriles de vino, se extrae crema de tártaro, o bitartrato de potasio, una sal cristalma. Se utiliza en polvos para homear, laxantes y fundentes para

VARIANTES

V. v. 'Ciotat', sm. V. v. 'Apifolia', V. v. 'Lacimosa', p. 221

V. v 'Incana'

Cultivar inusual, resistente hasta 0 °C, altura 4-5 m, de hojas verde grisáceas no lobuladas o trilobuladas, cuya cara anterior está cubierta por una capa blanca tipo tela de araña, y frutos negros.

V. v 'Pinet Noir', sin V. v 'Späthurgunder', p. 221 V. v. Purpureat, p. 221.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental (V. vinifera: natural); V. v. 'Pinoi Noir', por cultivo) Resistente a heladas (V v. 'Incana'; semirresistente). La resistencia varía según el cultivar. Suelo neo en humus, profundo, neutro a alcalino solendo. Propagar por esquejes de leña dura a finales de otoño; por esquejes semimaduros en verano; por semillas en otoño (sólo especies); por injertos; por esquejes de ojo a finales de invierno. Podar plantas jóvenes dejando 23-30 cm desde el nivel del suelo en invierno. En vides más vicjas, ralear desarrollos viejos y acortar los jóvenes a finales de verano. Las plantas pueden ser dañadas por insectos de escama, cocos, áfidos, gorgojos y orugas. En condiciones no favorables, los cultivares cultivados por sus frutos son propensos a la falta de magnesio, moho gris, enfermedad del tallo y diversos trastornos fisiológicos.

Recolección Las hojas y tallos se recogen a principios de verano para usar frescos, en conserva, o secos para decocciones, extractos líquidos y tinturas. Los tallos producen gotas que se emplean directamente como colino, son diuréticas. Los fratos madaros se consumen frescos con fines medicinales

WX

Wasabia

(Crucíferas/Brasicáceas)

W. japonica pertenece a la misma familia que los rábanos picantes, rábanos y mostazas, que contienen glicósidos azufrados picantes.

W. japonica, sin. Eutrema wasabi

PARTES UTILIZADAS Raíces.

CARACTERÍSTICAS Hierba picante calorífera estimulante de la digestión.

USOS DE LA RIERBA

CULMARIOS Usada en la cocina japonesa, la raiz fresca rallada acompaña al sashum (pescado crudo ; las raíces pulverizadas se convierten en una pasta para condimentar platos de carne y pescado, o se mezclan con otros ingredientes en una especie de mayonesa. MEDICINALES Uso interno como antidoto para la intoxicación por pescado.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente Suelo húmedo a mojado, idealmente en aguas claras y corrientes en sombra parcial a 10-15 °C en la estación de desarrollo. Propagar por semillas en primavera y mantener constantemente húmedas, por división en primavera u otoño (es más fácil hacerlo durante la cosecha, RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en primavera u otoño, 15-24 meses después de plantar, y se asan frescas o secas y molidas.

WITHANIA (Solanáceas)

En occidente, W. somnifera es poco conocida, pero ocupa un lugar importante en la medicina ayurvédica, similar a la de Panax ginseng (véase p. 321) en la medicina china

W. somnifera

p 333

PARTES UTILIZADAS Raices

CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, astringente y calorífera de aroma a caballo. Actúa sobre todo en tos sistemas reproductor y nervioso; tiene efectos sedantes, rejuvenecedores y afrodisíacos

UNOS DE LA RESIBA

MEDICINALES Uso interno debilidad, conva escencia, agotamiento nervioso, insomnio, trastomos genálnicos, enfermedades consuntivas, falta de desarrollo infantil, impotencia, esterifidad, dolores articulares y nerviosos, y esclerosis múltiple. Se suele administrar cocida en leche. a menudo con azúcar cruda o miel

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente Suelo seco y rocoso soleado o en sombra parcial. Propagar por semilias en primavera; por esquejes de leña verde con púa a finases de primavera. Recortar plantas a principios de primavera.

Recolección Las raíces se secan para usar en mantequi la aclarada medicinal, aceite medicinal, pastas y polvos

Adventencia Tóxica al consumo

WOLFIPORIA

(Poliporáceas)

Un género de 250 especies de hongos, que crecen sobre raíces de árboles y leña en Asia y la región templada de América del Norte. W. cocos es musual en tanto está distribuida por ambas regiones, cuyo resultado ha sido una larga historia de uso tanto en medicina china como en la de los nativos de América del Norte.

W. cocos, sin. Poria cocos, Sclerotium cocos

Hongo subterráneo, resistente hasta –15 °C, altara 5-15 cm, extensión 10-30 cm, de cuerpos grandes, globosos a elípticos semejantes a tubérculos, tienen una superficie dura, arrugada y marrón oscura, el interior es rosa pálido y grand ado. Crece sobre las raíces de árboles de madera dura y confferas, a menudo hasta 60 cm debajo de la superficie.

PARTES CTUZZADAS Planta completa (fu ling).

CARACTERISTICAS Pherba dulce, sedante y diurética que regula el metabolismo de los fluidos y calma la energía cardíaca.

USOS DE LA CERBA

MEDICINALES Uso interno disfunción urmaria, insomnio, palpitaciones, trastornos emocionales, diarrea e hinchazón abdominal. Usada en muchas recetas chinas clásicas, como si jun zi tang («sopa de cuatro cesas nobles»), que combina W cocos con Panax ginseng (véase p. 321), Glycyrrhizu uratensis (véase p. 289) y Atractylodes macrocephala (véase p. 246).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente Base de árboles de eña dura o confferas. No hay información disponible acerca de las técnicas chinas para el cultivo de este hongo.

RECOLECCIÓN Los hongos se recogen en invierno y se

secan para decocciones y linturas.

XANTHIUM Ajonjera (Compuestas)

El uso de X. strumarium aparece por primera vez en medicina china durante la dinastía Tang (618-907 d.C.). Es un ingrediente común de los remedios patentados chinos y sirve para adulterar Datura stramonium.

X. strumarium, sin. X. subiricum (ajonjera) p. 222

PARTES TELIZADAS Frectos (cung er zi)

CARACTER STICAS Hierba calorífera de aroma agradable que alivia dolores, relaja espasmos y tiene efectos antibacienanos, ant reumáticos y antimicósicos.

Usos de LA HERBA

MEDICINALES Uso interno rimins alergica, sinus lis, catarro, reumatismo, artritis reumatoide, lumbago, lepra y pruntos. Uso externo: pruntos

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente Suelo pobre y secosociado. Propagar por semillas en otoño o primavera. Sujeta a control legal como maleza en algunos países. Recolección. Los frutos se recogen madaros y se secan para decocciones.

Z

ZANTHOXYLUM (Rutáceas)

La mayoría contiene alcaloides, incluyendo la queleritrina, un antimicrobiano eficaz, v fagarina, que también aparece en Ruta graveolens (véase p. 345). Z. americanum es un remedio tradicional de los nativos de América del Norte para el dolor de muelas y fue introducido en la medicina general en 1894 por John Nash, un médico ecléctico, que lo utilizó para tratar epidemias de tifus y cólera. En el centro y sur de EE. UU, se reemplaza por Z. clavaherculis. Muchos otros tienen usos medicinales y culmarios. Los frutos de Z. acanthopodium se venden como especia en Sikkim. Diversas partes de Z. armatum, que crece desde Cachemira hasta el sudeste asiático, sirven para lavar los dientes y aliviar el dolor de muelas, además de para envenenar peces y como condimento. Z. capense y Z. zanthoxyloides tienen usos medicinales en África del Sur. Z. planispinum también tiene diversos usos similares. Z. schinifolium y Z. simulans se usan indistintamente con

Z. americanum

p.222

Partes utilizadas Corteza, raíces Caracteristicas Hierba especiada, calorífera y estimulante que alivia dolores, reduce fiebres, estimula la circulación, es digestiva, controla diarreas y es

Z. piperitum en la medicina china.

antirreumatica Usos de la hterba

MEDICINALES Uso interno: dolencias reumáticas y artriticas, lumbago, dolor de muelas, fiebres, problemas de la circulación periférica, diarrea, indigestión, enfriamiento abdominal y condiciones cutáneas crónicas. Uso externo: dolor erónico articular y reumatismo. Combinada con Myrica cerifera (véase p. 314. y /ingiber officinale (véase p. 373) para insufficiencia circulatoria, con Cimicifuga racemosa para tinnitus, y con Guaucum officinale (véase p. 290), Menyanthes trifoliata (véase p. 312) y Capsicum annuum (véase p. 254) para dolencias reumáticas.

Z. piperitum (cayutana)

p 223



PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza, frutos, pericarpio de los frutos.

CARACTERÍSTICAS Hierba especiada calorífera y estimulante que actúa principalmente en el bazo y el estómago. Reduce la presión sanguínea y uene efectos diuréticos,

antibacterianos y antimicósicos, es un anestésico local. Usos de La HIERBA

Culinarios Las hojas aromatizan sopas y platos de carne, y se hierven con azucar y salsa de soja como condimento. La corteza y los frutos verdes se trituran en Japón, China y Hawai como condimento. Los frutos molidos y tostados son un ingrediente de la especie de cinco polvos china.

MEDICINALES Uso interno, dolencias digestivas asociadas con frío

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Res siente. Suelo fértif soleado o sombreado Propagar por semillas en otoño, por esquejes de raiz a finales de invierno. Elim nar leña muerta (propensa al hongo coral) y recortar a finales de invierno o a principios de primavera. RECOLECCIÓN Las hojas de *L. piperitum* se recogen durante la estac ón de desarri II y se osan frescas La corteza se arranca en primavera y se seca para decocciones, extractos líquidos y unturas. Los frutos se recogen en verano y se secan para decocciones y extractos líquidos.

ZEA Maiz

(Gramíneas)

Los usos culinarios del maíz son muy conocidos. Existen cinco tipos principales el de granos, en su mayoría blancos o amarillos; el de granos blancos, amarillos, rojos, púrpuras o azul negruzcos, a menudo rayados o moteados que encogen cuando se secan; una cepa primitiva de granos duros, cultivada específicamente para hacer palomitas; el dulce, que tiene más azúcar y el mejor como hortaliza, y el ceroso, que contiene almidón con un aspecto ceroso. Los dos primeros se cultivan extensamente para extraer aceite, cereales, harina y forraje. El maíz ceroso produce un almidón semejante a la tapioca, empleado sobre todo en Extremo Oriente. Su papel como hierba medicinal es menos conocido. Las flores femeninas de Z. mays contienen alantoína al igual que en Symphytum officinale (véase p. 357) y alcaloides que extraían los nativos de Perú y utilizaban en ritos religiosos. La planta figura en herbarios aztecas: aparentemente servían para refrescar el corazón, Z. mays llegó a China desde América del Norte después de la época de Li Shin (1518-1593), y la primera mención como hierba es del siglo xx.

Z. mays (maiz)

р. 223

PARTES UTILIZADAS Extigmas y estitos de las flores femeninas, frutos, semidas aceito CARACTERÍSTICAS Hierba dulco, sedante y refrescante que es diurética, reduce el azúcar en sangre, estimula el flujo biliar y evita la formación de cálculos ur narios Usos de La HERBA CULINARIOS Las mazorcas verdes se consumen enteras. Las semillas frescas y maduras se cocinan como verdura. Los hollejos no son comestibles, pero en América Central y del Sur se usan como condimento

para dar un sabor dulce y a nueces,

MEDICINALES Uso interno cisatis,

uretritis, prostatitis, cálculos

urmanos y encuresis infantil. Se combina bien con Elymus repens (véase p. 277) y Arctostaphylos uva-ursi (véase p. 241) para cistitis; con Agrimonia eupatoria (véase p. 231) y Equisetum arvense (véase p. 278) para encuresis, y con Aphanes arvensis (véase p. 239) y Eupatorium purpureum (véase p. 281) para cálculos urmanos. En

medicina china tiene un uso similar para problemas urinarios, cálculos biliares, ictericia, hepatitis y

COMERCIALES Las semillas maduras y secas se converten en cereales y harina (harina de maiz, sémola, copos de maíz y polenta) y producen aceite de maíz, un aceite para todo uso de sabor intenso a maíz dulce prensado en frío. Del maíz fresco se extrae jarabe de maíz y puede mezclarse con melaza. Vagiantes

Z. m. 'Black Aztec'

Cultivar vigorosos precolombino, resistente hasta 0 °C, altura 1,5 m, extensión 45 cm, de mazorcas de tamaño medio con semi las blancas no maduras que se vue ven negras al madurar. Pueden consumirse rescas cuando son tiernas o molerlas maduras para obtener harina de maíz azul.

Z. m. 'Gigantea Quadricolor', sin Z. m. 'Quadricolor', p. 223

Z. m 'Gracillima Variegata', p 223

Z. m 'Strawberry Corn'

Cultivar ornamental, resistente hasta 0 °C, altura 1-1,2 m, extensión 45 cm, de mazorcas en forma de fresa de 5 cm de lurgo, tiene semillas rojo cuoba que se secan para decoraciones florales una vez secas

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental Semirresistente (Zea move' natural, semirresistente/no resistente). La resistencia varía según el cultivar. Suelo rico bien drenado so eado. Z. mays está polinizada por el viento y fruta mejor cultivada en bloque. Propagar por semillas en primavera. Las aves pueden dañar las mazorcas.

Recollección En verano se recogen las barbas de maíz antes de que los hilos se marchiten y se secan para usar en decoculones, influsiones, extractos líquidos y jarabe. Las mazorcas se cortan verdes o maduras para consumir como hortalizas y maduras para la elaboración de cereales, harina, jarabe y aceite.

ZINGIBER Jengibre

(Zingiberáceas)

Z. officinale ha sido cultivada con fines medicinales y culinarios desde las épocas más remotas. En el año 200 d.C. los romanos lo consideraban un producto gravable. La primera mención en la literatura medicinal china es de la primera dinastía Han (d.C. 25-220). En medicina ayurvédica, Z. officinale se conocía como vishwabhesaj, «medicina universal», y tanto en la medicana china como en la ayurvédica. figura en la mitad de todas las recetas. El jengibre es rico en accite volátil. jingeroles y «shogaoles». Éstos son un producto de la descomposición de los I ngeroles que sólo se producen por secado y son el doble de picantes que ellos; por ello, el jengibre seco es más picante que el fresco y, en medic.na china, se usa con fines diferentes, Z. officinale también tiene importancia como condimento. Otras especies usadas con fines culinarios comprenden: Z. cassumar del sudeste asiático: Z. mioga, del Japón, que tiene un sabor semejante a la bergamota, y Z. zerumbet, una especie indomalasia. Z. zerumbet contiene zerumbona, un anticancerígeno.

Z. officinale (jengibre)

Partes ut i izadas - Rizomas, aceste - Características - Hierba dulce, aromática, picante y



calorifera que es
expectorante, aumenta la
sudoración, mejora la
función digestiva y
hepática, controla
náuseas, vómitos y tos,
estimula la
circulación,

relaja espasmos y alivia dolores USOS DE LA HIERBA CUL NARIOS Los rizomas frescos tiernos se consumen crudos (jengibre verde), se conservan en azúcar y se caramelizan; también se usa en currys, chutneys, adobados, platos de carne y pescado, y marinadas. En la cocina japonesa se usa el jengibre adobado (gari), en especial para aromatizar el sushi [J] iengibre seco molido aromatiza pasteles, bizcochos v salsas.

Anománicos El aceite se usa en perfumería. MEDICINALES Uso interno: mareos, náuseas, mareos matutinos, indigestión, cólico, enfriamiento abdominal, resfriados, tos, gripe y problemas circulatorios periféricos. No se administra a pacientes con inflamación cutánea, úlceras del tubo digestivo o fiebre elevada. Uso externo dolor espasmódico, reumatismo, lumbago, calambres menstruales y esquinces. Se suele combinar con Rheum palmatum (véase p. 340) y Gentiana lutea (véase p. 287) para dolencias digestivas. En medicina china internamente para tos, resfriados, diarrea, vómito y dolor abdominal asociado al frío (rizomas frescos); hemorragia uterina y sangre en orina (rizoma fresco carbonizado), hinchazón abdominal y edema (cáscara de rizoma), frío asociado a shock, trastornos digestivos a causa de energía deficiente del bazo y bronquitis crónica (rizoma seco). COMERCIALES El aceite sirve para aromatizar alimentos. El jengibre seco y molido aromatiza. dulces, bebidas sin alcohol y condimentos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente Suelo bien drenado, rico en humus, neutro a alcalino soleado o en sombra parcial, con humedad elevada, mínimo -1 °C. Propagar por división a finales de primavera cuando comienza el desarrollo. El jengibre se trata como cultivo anual o bienal: las plantas requieren una estación de desarrollo de 10 meses para una producción óptima de rizomas. Se pueden retirar los desarrollos más viejos cuando aparecen los retoños. El jengibre es propenso al marchitamiento bacteriano en partes de India. China y Queensland. Australio

RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen durante la estación de desarrollo para usos en los que la falta de fibra es importante, o durante la inactividad para secarlos. Los rizomas tiernos y frescos para la cocina se conservan durante 2-3 meses en un sitio fresco y seco, se remojan en salmuera y vinagre antes de procesarlos en jarabe de azúcar como «jengibre cristalizado». Los rizomas maduros se pelao, se tratan con cal o se dejan con cáscara antes de almacenarlos enteros, o molidos para usar en infusiones, decocciones, tinturas y polvos. El aceite se destila de rizomas sin descascarar, secos y molidos.

ZIZIPHUS

p. 223

(Ramnáceas)

Hace tiempo que Z. jujuba se ha cultivado en China por sus frutos. Hace unos 3.000 años, las plantas fueron introducidas en Asia occidental desde China. Han sido utilizadas en medicina china desde al menos la última dinastía Han (25-220 d.C.). Los antiguos griegos y romanos también los cultivaban; introdujeron la planta en España, donde ésta se naturalizó En el siglo xvii había ya 43 cultivares; en la actualidad hay cientos. La estrechamente relacionada Z. vulgaris (azufaifo) tiene características similares a las de Z. jujuba.

Z. jujuba

1 223

Partes uti izadas - Fru(os (da zao), semil as (suan zao ren)

CARACTERÍSTICAS Hierba mucilaginosa, numente y sedante de sabor agridulce, controla respuestas alérgicas, alivia la los, seda lejidos irritados o dañados protege el hígado, evita la formación de úlceras por estrés y tiene un efecto tónico en las energías del bazo y estómago. También modera la acción de otros remedios.

USOS DE LA BIERBA

CULINARIOS Los frutos se dejan arrugar y volverse esponjosos, lo que aumenta su dulzor, y se consumen frescos o cocidos

Madicinales Uso interno, fatiga crónica, pérdida del apetito, diarrea, anemia, irritabilidad e histeria (frutos); palpitaciones, agotamiento nervioso, insomnio, sudoración nocturna y excesiva (semillas Se suele combinar con Panax ginseng (véase p. 321) a Angelica polymorpha var, sinensis (véase p. 238), y se añade a recetas tónicas como amortiguador para mejorar la sinergia y reducir los efectos secundarios. Un uso prolongado supuestamente mejora el cutis. Los frutos también sirven para endulzar y aromatizar medicinas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamentul Resistente a heladas Suelbien drenado, húmedo a seco y soleado. Propagar por semillas, que necesitan una estratificación, sembradas en compost arenoso en otoño, por chupones en primavera; por esquejes de leña dura en otoño e invierno; por esquejes de raíz a fina es de invierno a 5-10 °C. Recortar en invierno para estimular desarrollos nuevos sobre los que aparecen los frutos. Z. jujuba tolera una ampita gama de condiciones de desarrollo, pero necesita un verano cálido y seco para frutar hien.

RECOLECCIÓN Los fratos se recogen a princípios de otoño cuando están maduros, después se sancochan y se secan al sol. Las semillas se extraen de los fratos maduros y se secan. Ambos se usan en decocciones

CULTIVO DE HIERBAS

Etiempo entretenido, en el que se combinan las delicias del jardín de flores y la productividad del huerto con el encanto de los antiguos mitos relacionados con muchas de ellas. Las plantas herbales comprenden anuales, árboles, arbustos, hongos, líquenes, musgos y algas, así como plantas herbáceas. Provienen de todas las zonas climáticas y se utilizan en todas las culturas. En las siguientes páginas de esta sección se

encontrarán sugerencias para cultivar hierbas en diversas situaciones, así como consejos para su propagación, cosecha y almacenamiento. Incluso si no



UNA BUENA COSECHA Selección de hierbas diversas, listas para secarlas y usarlas

se dispone de jardín, muchísimas hierbas pueden cultivarse en macetas tan pequeñas que caben en el alféizar de una ventana, o en recipientes que pueden colgarse de una pared. Podría desear disponer de perejil fresco durante todo el año, o bien de materia prima para elaborar un popurrí casero, o cosméticos, o tisanas. También puede aspirar a todo un jardín herbal, un remanso de tranquilidad con colores suaves, fragancias dulces y el zumbido de las

abejas. En cualquiera de los casos, en las páginas siguientes encontrará consejos prácticos para hacer realidad sus deseos.

El Diccionario de hierbas de este libro ipp. 224-373) describe cómo se desarro la cada una de las hierbas. En esta sección se explican todas las etapas que debe recorrer el jardinero casero, desde la planificación de un jardín hasta el almacenamiento de los productos.

SE ECCIÓN DE LAS PLANTAS ADECUADAS

No todas las hierbas que se incluyen en el diccionario herbal son apropiadas para su cultivo en el hogar, y en algunos casos ni siquiera se cultivan. Este sería el caso, por ejemplo, de algunos árboles tropicales, como la angostura (Galipea

MEZCLA DE ESTILOS DIVERSOS Este dibujo geométrico queda bien en esta bordura informal.

officinalis), o los líquenes, como Everma primastri. En estos casos las condiciones de cultivo pueden deducirse de su hábitat natural, pero la información disponible sobre los cuidados y el cultivo que requieren es escasa. Los especialistas cultivan para su comercio algunas hierbas, y particularmente algunas malezas, que no son indicadas para los jardines ordinarios. Un buen jardín de hierbas deberá planificarse teniendo en cuenta su ubicación, los fines que se persiguen y las plantas que se adaptan a estos requisitos.

LAS HIERBAS EN JARDINES PEQUEÑOS Resulta divertido reservar una parte especial del jardín a las hierbas. En muchos casos se opta por un parterre pequeño de hierbas culmanas al que se accede fácilmente desde la cocina. También existe la posibilidad de cultivar diversas plantas para las tisanas en parterres o en macetas situadas cerca de la mesa del jardín o de una zona de reposo. El «jardín de tisanas» podría incluir plantas fragantes como el toronjil (Melissa officinalis), la camomila (Matricaria recutita), la hierba luisa (Aloysia triphylla) o la menta (Mentha x piperita). Su cultivo en recipientes permite arregiarlas con mucha comodidad y ahorra espacio, especialmente cuando se trata de una planta invasora como la menta. Las hierbas también pueden cultivarse en las borduras, junto a otras plantas. Las anuales como los girasoles (esps. de Helianthus) pueden formar puntos concretos o bien utilizarse para rellenar espacios libres, ya



Ct L'IIVO CON ESPACIO PARA DESARROLLARSI Las cápsulos repletas de semillas de Ajoniera a la derecha, son un

ingredientes culmarios; también puede utilizarse la borraja azul (Borago officinalis), las amapolas (Papaver rhoeas) o las caléndulas (Calendula officinalis) y contrastarlas con el follaje oscuro de Perilla frutescens var. crispa, o de Ocimum hasilicum 'Dark Opal'.

AROMA Y COLOR

como la menta. Las hierbas también pueden cultivarse en las borduras, junto a otras plantas. Las anuales como los girasoles (esps. de *Helianthus*) pueden formar puntos concretos o bien utilizarse para rellenar espacios libres, ya que sus plantas perfumadas crecen en macetas. El espliego o la hierba del asno (*Oenothera biennis*) dispuestos en las cercanías de una ventana perfumarán el aire de las tardes de vera que proporcionan colorido además de

punto central de este jardín campestre La higuera en espoldeca sirve como cortavientos para el invernadero

via officinalis, grupo Purpurascens o Ajuga reptuns "Atropurpurea" combinarían bien con las hojas plateadas de las artemisias (esp. de Artemisia). También puede plantarse una bordura dorada con cultivares de las variedades amari las de la reina de los prados (esps. de Filipen dula), salvia (esps. de Salvia), tom llo (esps. de Thymus) o quizás orégans (esps. de Origanum); o arbustos dorados, como Ptelea trifoliata "Aurea", Viburnum opulus "Aureum" y frambuesa (Rubus idaeus "Aureus").

TREPADORAS Y RASTRIRAS Muchas hierbas interesantes son trepa-



Colores y formas impactantes
Los colores cálidos y brillantes y el follaje
exuberante dan carácter al jardin de
hierbas. La angélica dominante está
bordeada por Foentculum vulgase
'purpureum' plumoso, cebollas vistosas y
monitones de Alchemilla niollis. La saiviu
purpura y Lavandula stoechas subesp
pedanculata proporcionan un colorido rico
y de larga duración

APROVECHAMIENTO DEL ESPACIO

La plantación en esta bordura estrecho
combata el perejil (Petroschinum crispum,
delante) los tallos altos de las cebollas
(Allium cepa), ramilletes dorados de
Santolma y flores de Lavandula purpuras

doras por naturaleza. Humulus lupulus 'Aureus' puede trepar sobre el cobertizo de un jardín o sobre el tocón de un viejo árbol, lo mismo que las pasionarias (Passiflora incarnata), o el jazmín (Jasminum officinale). Las paredes y vallas proporcionan protección y facilitan el crecimiento de las h erbas resistentes a las heladas en áreas exteriores frías Algunas son rastreras de desarrollo lento y pueden cultivarse en terrenos muy pequeños. Las plantas adecuadas incluyen el tomillo rastrero (esps. de Thymus), Acmos arvensis o Satureja spicigera, que prefieren el preno sol; y Aphanes arvensis o Mentha requienti, que prefic-

ren una sombra parcial El HI FRTO CLLINARIO

Los huertos mezclan el negocio con el placer, ya que producen alimento para la fami ia y hierbas para el deleite de los sentidos. Estas parcelas tienen sentido en términos de agricultura, ya que una mezcla cambiante de plantas de vida corta es menos propensa a padecer plagas y enfermedades que un solo cultivo en grandes cantidades. Se puede plantar perejil (Petroselinum trispum) o albahaca (esps. de Ocimum) junto a las lechugas y los tomates, listos para combinarse en guisos o ensaladas.

EL CULTIVO SIN JARDÍN

El aspirante a jardinero de hierbas sin jardín no está en gran desventaja. Muchas hierbas son plantas pequeñas que crecen fácilmente en cualquier tipo de recipiente. En las casas de campo las carretillas y regaderas rebosan muchas veces de plantas, y en muchas partes del mundo las latas y bicones se convierten en jardines en miniatura. Los potes de hierbas pueden colocarse tanto en paredes y vallas como en escalones. Las plantas que crecen en recipientes también pueden cambiarse cada año, y la estación de desarrollo puede prolongarse a cubierto durante el invierno. Los jardineros de edad avanzada o discapacitados encontrarán más facilidades en el cultivo con recipientes que en el efectuado en terreno abierto, siempre que dispongan de ayuda a la hora de cargar con pesos o de trasplantar.

MICROCLIMAS EN EL JARDIN

La mayoría de las hierbas mencionanadas en este libro pueden cultivarse en el jardín o a cubierto. El éxito depende en gran parte de la provisión de condiciones que sean lo más cercanas posible a las del hábitat natural. Incluso el jardín más pequeño dispone de microclimas, las vallas y setos son un refugio contra el viento: los muros y el payimento retienen el calor, ideal para los tomillos rastreros; el drenaje de las hierbas mediterráneas, como el romero (Rosmarinus officinalis) puede mejorarse con parterrres inclinados y añadiendo arena al suelo. Con el calor suplementario de una cajonera o un invernadero se puede cultivar una gama más amplia de hierbas: los pelargonios perfumados y el bálsamo de Gilead (Cedronella canariensis) son plantas de tiesto muy indicadas para el verano, que en invierno necesitan estar a salvo de las heladas y de la humedad.

TEMPERATURAS DE DESARROLLO

Las plantas de zonas climáticas diferentes (véanse pp. 8-9 para información sobre estas zonas) requieren medios de crecimiento, agua, humedad y níveles de luz diferentes. El factor más determinante es la gama de temperaturas toleradas. La máxima tolerada por la mayoría de las plantas, a menos que se disponga de adaptaciones especiales, es de 35 °C. pero las temperaturas mínimas oscilan mucho. Por este motivo, la resistencia de una planta es el primer factor que debe considerarse antes de intentar cultivarla. Las temperaturas mínimas que deben tenerse en cuenta son las más baias registradas durante la noche; muchas plantas prefieren un aumento de las temperaturas diumas. La siguiente lista de

terminos estándar utilizados en el Diccionario de hierbas ayudará a comprobar si las plantas convienen a las condiciones de desarrollo del jardín en cuestión

Completamente resistentes: requieren como mínimo -15 °C. Algunas plantas de clima mediterráneo, como Lavandu la, Salvia, Thymus y esps. de Rosmari nus toleran las temperaturas bajas ocasionales, pero pueden sucumbir a fríos prolongados, especialmente en climas húmedos. De manera similar, las especies del desierto son más resistentes en condiciones soleadas y secas. Aloe vera, por ejemplo, tolera 2 °C en lugar seco durante el invierno.

Resistentes a las heludas; requieren un mínimo de 5 °C. En las regiones templadas, las especies resistentes a las heladas, como Aloysia triphylla, pueden cultivarse en un lugar protegido del exterior, o en recipientes que puedan trasladarse al interior o al exterior, según convenga

Semurrevistentes: requieren un infinimo de 0 °C. Toleran temperaturas más bajas que las plantas no resistentes y se culti van habitualmente para parterres de verano o para recipientes en áreas templadas. Necesitan 13-21 °C para su propagación y crecimiento temprano, y por tanto inicialmente deben mantenerse a cubierto

No resistentes: cálidas (mínimo 18 °C), intermedias (mínimo 13 °C), frescas (mínimo 10 °C). En las regiones templadas las plantas no resistentes se cultivan a cubierto todo el año, ya que las noches son demasiado frías, incluso en verano, como para que prosperen en el exterior. «A cubierto» puede querer decir dentro de casa, o en un invernadero siempre que se pueda mantener la temperatura requerida, con una subida de 5-10 °C durante el día



DISEÑO PARA UN ESPACIO PEQUEÑO

Las hierbas cultivarias agrupadas en macetas, como aquí, pueden desplazarse

para aprovechar et sol. Una carretilla servirá como mostrador de hierbas les da una altura suplementaria : es un interés adicional para el grupo

ESTILO Y UBICACIÓN

Las hierbas pueden cultivarse en múltiples situaciones, según las preferencias personales y los recursos. No hay necesidad de cultivar un jardín de hierbas, cualquier hierba útil puede crecer en pequeños recipientes o parcelas cerca de la cocina, o mezclarse con flores y hortalizas en cualquier otro lugar del jardín. Pero un jardín especializado en hierbas tiene sus venajas: es una característica atractiva en cua quier propiedad, ya que en éste se combinan el impacto visual, los aromas deficiosos y el colorido con el uso práctico.

ELECCION DEL ESTILO

Primero se debe considerar el estilo del jardín herbal y tomar una decisión en cuanto a su tamaño y forma. El diseño, ya sea clásico o romántico, puede complementar el resto del jardín y el estilo de la casa. Un jardín romántico parece la elección lógica para una casa antigua de distribución irregular satuada en la ladera de una montaña. mientras que un diseño clásico puede constituir una solución ideal para un apartamento urbano con un patio pavi mentado. Las sugerencias en cuanto a los estilos según una gran variedad de situaciones se ofrecen en la sección Diseño de un jardín de hierbas, en las pp. 20-41, y éstas pueden adaptarse a los gustos individuales. En el planteam ento inicial también deberán tener se en cuenta los costes y el mantenimiento. Los jardines clásicos de hierbas suelen requerir un trabajo intenso y unos costes de instalación elevados. mantener en condiciones óptimas muchos metros de seto enano o de sendero de césped puede acabar resultando apurndo. Generalmente un diseño romántico, requiere menos trabajo estructural inicial y su mantenimiento es

más llevadero, ya que se dispone de más tiempo para la composición y el trabajo necesarios.

DISEÑOS CLASICOS

En general, los jardines clásicos se basan en dibujos geométricos enmarcados por setos baios o senderos, que adquieren una apariencia madura poco después de ser plantados. Para un impacto mayor, en cada parterre se planta una hierba diferente, con lo que se consiguen bloques de color y textura vistosos. Las hierbas altas o invasoras suelen echar a perder las formas v proporciones de un jardín herbal clásico, y además pueden dañar los setos enanos. Cuando se utilizan como puntos centrales, los arbustos y árboles grandes se guían o sujetan: la pieza central clásica es un laurel estándard (Laurus nobilis), que suele colocarse en un recipiente elegante. En su forma más simple, el diseño puede tomar la forma de una rueda de carro con una hierba diferente plantada en cada segmento, o bien un grupo de especies de un género único, como se muestra en la ilustración de la página opuesta. Los diseños clásicos son más impresionantes si se pueden contemplar desde arriba, y lo ideal es que se sitúen en lugares que puedan contemplarse desde una ventana o una ladera.

DISEÑOS ROMANTICOS

Un jardín de hierbas romántico es más apropiado para una parcela de forma irregular. Su éxito depende en gran parte de las mismas plantas y del agrupamiento de éstas. Las posibilidades de mezclar diversos elementos aumentan, por ejemplo, en un estanque para las hierbas acuáticas o en un área pavimentada para las rastreras. Las plantas de diversas alturas y de hábitos extensivos son más indicadas para



JARDIN CAMPESTRE ROMANTICO Lavandula angustifolia 'Hidcote Blue' intercalada con hiedra de hoja amarilla y cardos corredores grises y bluncos

las instalaciones románticas que para las clásicas. Las hierbas de colores y texturas complementarios o contrastantes se plantan para obtener diversos efectos: por ejemplo, un tapiz de diversos tomillos rastreros (esps. de Thymus); las espirales altas de colores suaves de las dedaleras (esps. de Digitalis), o hierba del asno dorada (Oenothera biennis) en un rincón bañado por la luz del atardecer.

Rosmarinus officinalis, grupo Prostra-

CAMOMILA

Aunque a menudo se la recomienda como césped, Chamaemelum nobile 'Treneague' es de crecimiento lento y dificil de cs ab ecer, Una alternativa más práctica es disponer de una piantación pequeña y fácil de mantener para romper un área pavimentada, o como vínculo entre las piedras de un sendero, de manera que las pisadas liberen las fragancias. Estas plantas requieren un suelo desmalezado, rico y bien drenado



Diseño clas co de contrastes Los margoritas hlancas de Tanacetum

parthemum 'Aureum' con T. cinerariifohum, de la misma especie



ALTLRA COMO PL NTO CENTRAL Una mezcla de plantaciones en terreno abierio y en recipientes pequeños en

diversas alturas crea un punto central



PARTERRE CLAINAR O CON UNA RUEDA DE CARRO.

Los radios de esta rueda sirven para separar diferentes cluses de tomillo (esps de Thymus), una manera limpia y atractiva de distribuir un pequeño grupo de plantas

tus, colgando por encima de una valla de jardín o de un seto, o la Ajonyera gigante como

elemento arquitectónico en la bordura, son dos posibilidades diferentes.

VALORACIÓN DEL TERRENO

Al plantar un jardín de hierbas es necesario valorar el terreno y decidir todo aquello concerniente al tamaño, la forma y el aspecto. Será necesario determinar el tipo de suelo y otros factores del entorno, como el clima, la orientación de la parcela, su pendiente y drenaje, y las características de los alrededores. Hay que prevenir los árboles de hoja caduca parecen inocuos, pero durante la mayor parte del año dan una sombra espesa, y en otoño sus hojas caen sobre las hierbas más pequeñas y pudren su follaje. El terreno ideal es el soleado, abierto pero protegido, con suelo neutral a alcalino, bien drenado y fértil. Dentro de lo posible, estará libre de malezas perennes y de árboles que crezcan por encima, y tendrá un buen acceso desde la casa, de manera que las hierbas puedan recogerse haga el tiempo que haga. Si el lugar disponible tiene desventajas serias, vale la pena considerar la posibilidad de consultar a un profesional para mejorar el paisaje, limpiar y drenar el área, mejorar las condiciones del suelo y asentar los senderos, así como cualquier otro trabajo pesado que requiera habilidad y experiencia. Si la vegetación del lugar está descuidada o ha crecido excesi vamente, asegurarse de que el terreno está completamente libre de malezas y listo para plantar puede llevar toda una estación de desarrollo

PREPARACIÓN DEL SUELO

Si el suelo está infestado de malezas perennes, deben eliminarse con la mayor anticipación posible antes de plantar, y dejar en barbecho durante varias semanas para permitir que rePLANTACIÓN DE UN PARTERRE DE HIERBAS POR TEMAS

Un parterre de hierbas que refleje un interés especial puede resultar interesante. Puede integrarse en un parterre y a existente, remarcado quizás con un seto enano de espliego (esps. de Lavandula) o ajedrea silvestre (Satureja montana). Las hierbas no revis entes pueden plantarse en macetas en el exterior durante el verano y llevarlas a cubierto durante el invierno.

Hit rbas COSMÉTICAS. Para preparados sencillos cutáneos y capitares. Calendula (Calendula officinalis), canumila (Chamaemelum nob le o Matricaria recutita); fresa silvestre (Fragana vesca), romero (Rosmarinus officinalis), saúco (Sambucus riigta)

HIERBAS PARA CAI MAR LOS NERVIOS. Son hierbas que actuan como sedantes staves. Camomila (Chamaemelum nobile o Matricaria recutita), lúpulo (Humulus lapulus) toronjul (Melissa officinalis), Scutellaria lateriflora; betónica (Stachys officinalis), valeriana (Valeriana officinalis); verbena (Verbena officinalis).

Hierbas Para Perfumeria, Hierbas aromáticas utilizadas para extraer aromas naturales naranja (Citrus aurantiam). Itmón (Citrus limon); Cymbopogon citratus; Jasminian sambac, Pogostemon heyneanus

surjan las malezas que puedan haberse olvidado. Desenterrarlas es un trabajo pesado, pero puede resultar más indicado que aplicar un exterminador de malezas químico, que puede no alcanzar los rizomas más profundos. Cuando el suelo esté bien desbrozado habrá que abonarlo con materia orgánica descompuesta, como compost de jardín o setas, y rastrillarlo dejando un mantillo fino y parejo. Todo esto con objeto de obtener un suelo fértil y bien drenado. La mayoría de hierbas mediterráneas no necesitan una alimentación fuerte con estiércol o fertilizantes morgánicos, ya que estas condiciones fomentan un crecimiento débil, pobre en aroma y en resistencia a plagas, enfermedades y heladas. Los suelos arcillosos pesados pueden ne cesitar una mejora del drenaje mediante la adición de arena o grava; esto puede hacerse directamente en los agujeros de plantación y a su alrededor, antes que en toda la superficie del jardín. La mayoría de las hierbas prosperan en suelo neutral o ligeramente ácido, aunque muchas hierbas

mediterráneas toleran condiciones alcalinas. Si el pH está por debajo de 6,5, al prepararse el terreno para la plantación puede añadirse cal en las cantidades recomendadas

CONFECCIÓN DE UN PLAN

Lo primero que debe de hacerse para preparar un plan es considerar las medidas del terreno y las características de los alrededores Hay que asegurarse de tener en cuenta el Jesarrollo de los árboles existentes, lo mismo que los cambios al nivel del suelo. Es importante localizar las sombras que se forman en diferentes momentos del día y de las estaciones. Así podrán determinarse los mejores lugares para los elementos del jardín, lo mismo que para hierbas con necesidades específicas de plena luz o de sombra. Tanto si se proyecta un jardín de estilo clásico como uno de estilo romántico, lo ideal es disponer las plantas al alcance de la mano para poderlas cosechar cómodamente. En los parterres o borduras amplios hay que prever la instalación de piedras sobre las que poder pisar para no compactar el terreno al acceder a las plantas. Las pedras o el pavimento deberán instalar se antes de plantar, para disponer de una superficie por la que caminar mientras se prepara y dispone el jardín. Cuando se hayan tomado todas las medidas, hay que transferulas a papel cuadriculado, incluvendo las características de los alrededores. para trabajar a escala. Así se dispondrá de un plan maestro. Si deben de considerarse varias posibilidades diferentes, pueden dibujarse en papel de calco para colocarlo sobre el plano Habrá que decidir entonces qué hierbas se adaptan mejor al plan (véase Selección y plantación de hierbas en pp. 378-9) y hacer anotaciones sobre su cultivo, necesidades, hábitos y colores, así como sobre su altura y desarrollo eventuales

PREPARACIÓN Y MARCACIÓN DE UN EMPLAZAMIENTO



Desentierre las raíces de malezas perennes con una horca. Mantenga el tallo principal cerca del suelo para arrancar todo el sistema de raíces



2 Una vez preparado el suelo, puede marcarse el diseño. Pueden utilizarse cuerdas y cañas, medirlo a escala e incluir cualquier tipo de senderos o pavimentos

SELECCIÓN Y PLANTACIÓN DE HIERBAS

Cuando uno se propone crear un jardín de hierbas, el plan de campaña ideal consistiría en pasar el otoño e inviemo planificando el diseño y recopilando los pedidos de semillas y plantas. Más tarde, cuando empezasen a respirarse los aires de la primavera, se estaría en disposición de empezar el trabajo en el exterior, preparando el emplazamiento y trasladando los planes del papel a la tierra.

PREPARACIÓN DEL EMPLAZAMIENTO El tiempo que pueda Bevar esta operaon depende del tamaño y de la complejidad del jardín que se quiere realizar, y del estado del terreno (véase Estito y ubicación, pp. 376-377). Si e. esquema es amplio y ambicioso, y el jardín existente es un desierto, puede resultar necesario pasar el primer año preparando el emplazamiento. Durante este t empo de espera, se puede empezar el jardín en recipientes de desarrolo, se pueden cultivar hierbas a partir de semilias, recolectar plantas sobrantes y esquejes de los amigos, y comprar plantas de vivero para hacerlas crecet o para propagarlas,

ELECCIÓN DE LAS HIERBAS INDICADAS En la planificación de un jardín de hierbas la elección de las plantas que se guiere cultivar es posiblemente la etapa más divertida. De todos modos hay que asegurarse de que son las indicadas para las condiciones y el diseño del jardín en concreto. Las hierbas dehen crecer en condiciones lo más semejantes a su hábitat natural que sea posible. Muchas plantas culinarias y aromaticas son oriundas del Mediterráneo; en general requieren mucho sol, inviernos templados y suelo bien drenado. Algunas hierbas, de todos modos, prefieren una posición más húmeda y sombría, o incluso tierra mojada. E. cálamo aromático (Acorus calamus) v Menyanthes trifoliata son acuáticas auténticas, y pueden cultivarse en fan-



PI ANTACIÓN DE "NA SIEMPREVIVA Las raíces se insertan en el nueco de un muro o jardín de rocos y se mantienen en su posición mientrus se añade composi para fijar la pianta

go o en aguas poco profundas. La mavoría de los cultivares de hojas estriadas o doradas dan mejor resultado en una posición que esté iluminada por el sol de la mañana o de la tarde, pero con sombra a mediodía, ya que una exposición completa al sol abrasaría las hojas. Resulta útil investigar cuál es el hábitat natural de la planta elegida. porque así se puede pensar en un rincón del jurdín acorde con esas condiciones. Las primaveras (Primula vulgaris) aman los bancos sombreados y pueden colocarse en la base de una cuesta que esté mojada todo el año. Las siemprevivas (Sempervivum tectorum), habitantes de vertientes rocosas en su vida silvestre, pueden plantarse en los huccos de un muro.

ADQUISICIÓN DE LAS HIERBAS

Muchas hierbas culmarias pueden comprarse en cualquier vivero. Por lo común se dispone de plantas como el perejil (esps. de Petroselinum), cebolletas (Allium schoenoprasum), salvia común (Salvia officinalis) o S. o. Grupo Purpurascens, menta (Mentha x pi perita), menta verde (Mentha spicata), tomillo (Thymus vulgaris), romero (Rosmarinus officinalis), toronjil (Melissa officinalis), siempreviva (Helichrysum italicum) y Foeniculum vulgare 'Purpureum'. Plantas medicina

les como la valeriana (Valeriana officinalis), la ruda (Ruta graveolens) y el boj (Buxus sempervirens) se venden a menudo junto con hierbas culinarias con poca o ninguna explicación sobre sus usos. Una selección interesante de tomillos (esps. de Thymus) puede encontrarse a menudo entre las alpinas, y la sección de plantas de agua puede disponer de hierbas como el cátamo aromático (Acorus calamus), berro (Nasturtium officinale), Mentha aquatica v también Houttuvnia. También suelen estar bien representados los cultivares ornamentales de árboles herbales, arbustos y perennes. Algunas plantas no son buenas adquisiciones para plantarlas fuera de las maçetas porque las raíces no toleran los cambios: es mejor plantar a partir de semillas, sembradas en el lugar en que las plantas tengan que florecer, tanto la borraja (esps. de Borago), como el penfollo (Anthriscus cerefolium), el eneldo (Anethum graveolens) o las amapolas (Papaver rhoeas)

VIVEROS ESPECIALIZADOS EN HERBAS La oferta de los viveros especializados en hierbas es mucho mayor, y en prin cipio deberían asesorar mejor que en los viveros comunes. En muchos de ellos se almacenan hierbas medicinales, plantas secas, de tamaño mayor al



PI ANTA DE MACETA CON RAICI S APINADAS Las plantas con raíces apiñadas como ésta deben evitarse. Las raíces que salen por el fondo de la maceta son una indicación de que la planta ha sobrepesado la capacidad de crecimiento de la maceta.

habitual en las plantas culinarias, además de plantas ya dispuestas en su recipiente. Es frecuente que sus ejemplares también sean de mayor calidac, debido a los mayores conocimientos e interés de su personal. Si se quiere plantar una colección de tomillo, o un seto de espliego, para hacer la selección vale la pena visitar un vivero en tiempo de floración. Es mucho más fácil tomar decisiones ante cultivares en condiciones óptimas

ALGUNAS CONSIDERACIONES

A la hora de hacer la selección hay que comprobar que las plantas estén libres de enfermedades y plagas, y elegir la de mejor forma y cond ciones. No hay que hacer caso de las flores, que pue-



VIVERO DE IUERBAS ESPECIALIZADAS Los viveros de hierbas bien organizados ofrecen la más amplia gama de plantas culinarias, medicinales y aromáticas para el jardín de hierbas, así como consejas de experto para su cultivo

En las revistas de jardinería, en los libros sobre hierbas y en las sociedades herboristas locales pueden encontrarse listas de viveros especializados



PLANTAR HERBAN

Los agujeros de plantado deben ser
suficientemente grandes como para aceptar algo
de fertilizante orgánico acondicionador además
de las plantas. Si se añaden algunas plantas se
mejorard la cobertura hasta que todas crezcan.

een inducir a comprar un ejemplar en

peores condiciones. Lo mejor es con-

centrarse en el número de brotes nue

vos, y buscar un follaje saludable y co-

lorido. Hay que cerciorarse de que las

raíces no están apiñadas, ya que si el

cepellón está muy comprimido pueden

pasar varios meses antes de que la

planta desarrolle raíces nuevas. Duran-

te este período dependerá tanto del rie-

Las hierbas que han crecido en reci-

pientes pueden plantarse en el exterior

durante todo el año, pero se establece-

rán más rápidamente en verano, cuan

do empiezan a crecer con vigor y la

lluvia es regular. Si se las ha manteni-

do bajo cristal durante el invierno, o se

hallaban protegidas en el momento de

su adquisic ón, necesitarán un proceso

de aclimatación en una cajonera o en

un invernadoro. Las plantas cultuarias

y medicinales deben plantarse lejos de

posibles contaminaciones por anima-

les domésticos, contaminación por tra-

fico o fumigaciones. Algunas hierbas

go como si siguiera en el recipiente.

PRINCIPIOS DE PLANTACIÓN

COMPROBACIÓN DEL DISEÑO
Hay que colocar todos los recipientes
en la posición que ocuparán en el
parterre Exto ayudará a comprobar
el espaciado y el efecto de conjunto
antes de empezar a plantar

cultivadas, como las dedaleras (esps. de Digitalis), el ricino (Ricinus communis), el acónito (esps. de Aconitum), las adormideras (Papaver somniferum), el boj (Buxus sempervirens) y el cólquico (Colchicum autumnale) son muy venenosas, y hay que ir con cuidado al plantarlas en jardines utilizados por niños.

MÉTODOS DE PLANTACIÓN

Hay que regar bien antes de plantar, ya que el agua no alcanzará a la totalidad de los cepellones secos cuando éstos se encuentren bajo tierra. Las raíces desnudas pueden sumergirse en agua para facilitar la tarea. Para evitar pisar el suelo, lo que limita el desarrollo de las raíces, se puede utilizar un tablón sobre el cual situarnos en el momento de plantar. Si se sigue una plantación planificada, debemos empezar por poner las hierbas en su posición, como se muestra arriba. Hay que espaciarlas según sus expectativas de desarrollo y extensión lateral, de modo que dispongan de sitio para alcanzar su potencial completo: una

ajoniera de 15cm de alto en el momento de plantarla sobrepasará fácilmente los 2m de altura y 1,2m de extensión. Los plantones de hierbas más pequeñas pueden plantarse más densamente y luego entresacarlas para dejar una en cada estación. Es preferible dejar la plantación para un día húmedo y apacible para evitar el estrés de las plantas, ya que los días soleados o ventosos incrementan la pérdida de humedad. Deben incorporarse algunos acondicionadores del suelo orgánicos o fertilizante orgánico concentrado, como harma de hueso o de pescado. Si las hierbas necesitan un buen drenaje y el suelo es pesado, también puede añadirse arena o grava. Hay que afirmar el terreno alrededor de la planta con suavidad y regar generosamente para afirmar el suelo y proporcionar la humedad necesaria para el desarrollo de nuevas raices. Después de plantar se sacarán con los dedos los extremos de las plantas arbustivas para estimular un desarrollo espeso.



Una selección fácil para Jardineros noveles

Hærbas para emplazamientos necos y sociados

CULINARIAS

Foeniculum vulgare Origanum vulgare Rosmarinus officinalis Satvuo officinalis, Satureja montana, Thymus vulgaris

AROMATICAS

Agastache foeniculum Artemisia abrotanum, Helichry sum italicum esps de Lavandulu, Santotina chamaecyparissus, Teucrium chamaedrys

MED CINALES

Calendula officinalis, Eschschotzia catifornica, Galegu officinalis, Hyssopus officinalis, Nepeta cataria Sempervivum tectorum, Verhuscum thiomas

> HIURBAS PARA SELLO FÚMEDO EN SOMBRA

CI3 INARIAS

Alium schoenoprasum, Ajonjera Levisticum officiali Mentha spicata, Myrrhis odorata Petroselinum crispum

ROMATICAS

Artemisa lactiflora, Gattun odoratun Houttusnia cordata, Mentha requienti Pelargonium tomentosum

MIDICINALIS

Ajugu reptans, esps de Digitalis Filipendula ulmurta, Melissa officinalis, Mentha's piperila Samhucus nigra, Symphytum officinate Vinca major

HIERBAS PARA ZONAS PANTANOSAS O STANOCES

Acorus catamus/A grammeus Cardamine pratensis, Iris versicolor Mentha aquatica, Menyanthes trifoliata, Myrica gale, Typha tatibita

PLANTACIÓN DE HIERBAS INVASIVAS EN TERRENO ABIERTO

Algunas trerbas de jardín de granutilidad pueden ser perjud ciales och do a sus tendencias invasivus Entre estas se encuentra la menta-(esps. de Mentha), la aspenta-(Gatum odoratam) y el tanaceto (Tanacetum vulgare). La proliferación de estas plantas en terreno abierto puede imitarse plantándolas en contenedores hand dos, ocultos bajoherra. Servirá chalquier recipiente amplio y viejo con agujeros de crenaje. La planta deberá dividirse cada primavera y la maceta se rellenará con tierra fresca, compost para macetas o una mexela de ambos antes de volver a plantar



Se excava un agujero lo suficientmente grande como para colocar el recipiente. Se comprueban los agujeros de drenaje y se rellena con una mezcla de tierra y composi



2Se planta la luerba (en este caso Mentha x pipenta) y se anade la nerra suficiente para cubrir el recipiente Riéguese intensamente para que la planta se establezcu

HIERBAS EN RECIPIENTES

as hierbas que crecen en recipien-Lites necesitan más cuidados que las que crecen en terreno abierto. Casi todos los recipientes son aptos para esteuso, con tal de que dispongan de un agujero de drenaje para prevenir el exceso de agua, pero cubierto con pedazos de barro cocido para evitar la pérdica de compost. De todos modos, también pueden utilizarse recipientes estancos para hierbas que requieren condiciones húmedas, como Cyperus longus. Las macetas de barro cocido son apropiadas para las hierbas mediterráncas y envejecen dignamente complementando los colores sutiles de las flores y el follaje. La desventaja principal es que se secan muy rápidamente en tiempo templado, y en invierno hay que llevarlas a cubierto a menos que sus plantas puedan resistir las heladas Los efectos que se obtienen al plantar un laure de poda clásico un boj en una tina cuadrada de Versalles son muy diferentes a los que resultan de elegir un medio barril. Un recipiente amplio o un grupo de recipientes más pequenos

pueden constituir puntos centrales para los jardines de hierbas, o bien añadir interés a bancos y entradas. Un jardín de hierbas completo puede consistir en recipientes en las paredes, o en escalones, alféizares, o en el suelo. Si hay problemas de espacio, existen unas cuantas hierbas que pueden cultivarse en un área muy pequeña, como la de un medio barril, una rueda de carro o una jardinera. Un tiesto para fresas (un tiesto con huecos para plantar) es un recipiente muy indicado para cultivar una selección de hierbas. Es conveniente para hierbas culmanas usadas con regularidad, pero también se puede emplear para colecciones muy interesantes, como una de remedios caseros.

VENTAJAS DEL CULTIVO DE HIERBAS EN RECIPILNITES

- Los tiestos pueden situarse en el lugar indicado para una recogida fácil,
- Resulta muy fácil mantener el buen aspecto de los recipientes durante todo el año, ya que las plantas que afean simplemente se sustituyen por otras.

• Las hierbas invasivas se controlan



HIERBAS A DISTINTAN ALTI RAS Lu exhibic ión de hierbas en macetas de harro cocido constituye un elemento

decorativo para los pequeños espacios. Las salvias estriadas doradas y púrpuras (esps de Salvia) dun un toque de color



UN JARDIN ACUATICO EN MINIATURA Una muestra atractiva de nenúfares (espo de Nymphaca).

con facilidad si están limitadas por recipientes.

- Las hierbas no resistentes pueden colocarse en un lugar muy soleado y trasladarse al interior cuando llueve o hace frío.
- Las hierbas que requieren tierra especial pueden cultivarse utilizando el compost más indicado
- Las hierbas sucuientas que atraen a las babosas, como la albahaca (esps. de Ocimum) y la verdolaga (Portulaca oleracea) están protegidas si se cultivan en macetas.

PLANTACIÓN Y UBICACIÓN

La clave del éxito con los recipientes de hierbas consiste en plantar el número y la clase de plantas apropiadas en cada recipiente. Si se planta en exceso, la capa superior se endurece, y los nu trientes se secan y agotan enseguida. Al escoger las hierbas que deban mezclar se en un único recipiente hay que considerar detenidamente tanto su desarrollo eventual como sus hábitos. Los cultivares enanos (como Origanum vulgare 'Compactum'), o las hierbas que crecen poco por naturaleza, como los pensamientos (Viola tricolor) o las siemprevivas mayores (Sempervivum tectorum), son una buena elección. Las hierbas decumbentes o rastreras

suavizar los contornos. Las hierbas grandes y de raíces profundas, como la angélica (esps. de Angelica), el levístico (Levisticum officinale) y el hinojo (Foeniculum vulgare) no son adecuadas para recipientes. El compost que se utilice deberá ser para recipientes, pues es algo más pesado que el compost sirmantillo y por tanto retiene mejor la humedad. Los recipientes tienden a secarse más cuanto más avanza la estación de desarrollo, por lo que puede resultar conveniente colocarlos en una bande a para suministrarles agua adicional. Para reducir la evaporación pueden colocar se los recipientes en una posición abrigada, de manera que queden protegidos del viento. Los arbustos y árboles estándar dan altura al jardín plantado en tiestos. Las hierbas puntiagudas, como los acebos y las pitas estándar piantadas como especímenes, son muy atractivas y también resistentes al viento, pero pueden resultar peligrosas en espacios

limitados

JARDINES DE HIERBAS EN LAS AUTURAS El cu tivo de hierbas en las alturas (balcones, azoteas, alféizares, cestas colgantes) es todo un desaffo. El espacio restringido limita la selección, y el aire añadido que circula acelera la deshidratación. En espacios limitados puede hacerse uso del hábito de una planta. Si se puede instalar una tina lo bastante ampha, una selección de plantas de hoja perenne con diferentes hábitos sacarán mucho partido del espacio disponible y se mantendrán bonitas durante todo e año. Puede intentarse la combinación de una trepadora como el jazmín (Jasminum officinale), guiado sobre una espaldera en abanico colocada en la parte posterior, con espliego enano (esps. de Lavandula) o hisopo (esps. de Hyssopus) alrededor de la base, y un romero decumbente (esps. de Rosmarinus) o Satureja spicigera para que caigan por a parte anterior. Si desea cultivar hier-



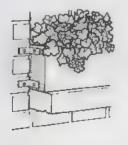
Un TIESTO PARA FRESAS Este recipiente resulta muy popular y práctico para cultivar hierbas en un área

umitada. Permite la flexinilidad estacional, ya que la mayoría de plantas se van reemplazando

PLANTACIÓN DE UNA JARDINERA DE VENTANA



UNA COMB NACION DE DORADOS Oregano (Origanum vulgare es , motricaria (Tanacetum parthenium) zinus y gazunius



Solectión DE . NA JARDINERA Escojo una jardinera resistente de por lo menos 15cm de profundidad, y sujétela a la parea o al marco de la ventana tal como se maestra.

HARBANDIARA DARDANERAS Dianthus chinensis evs. Glechoma hederacea 'Varicgata' Hedera helix cvs. Helichrysum italicum subesp microphyllum Lavandula angustifoha 'Nana Alba' Origanum valgare 'Compactum' Rosmarinus officinalis 'Benenden Rosmarinus officinalis Grupo Prostratus Salvia officinalis 'Tricolor' Salvia viridis evs. Santolina chamaecyparissus vat nana Tagetes patula cvs Tanacetum parthentum 'Golden Moss' Thymus vulgaris evs. Vinca minor y cvs. Viola tricolor

de las mismas dependerá de su posición. Las hierbas de tallos leñosos con follaje resistente, como la salvia (espsde Salvia), el tomillo (esps. de Thymus), el romero (esps. de Rosmarnus) y el laurel (Laurus nobilis) son más resistentes al viento que las hierbas de tallo blando como el perejil (esps. de Petroselinum), los cebollinos (Allium schoenoprasum) y perifollo oloroso (Myrrhis odorata). Todas ellas necesitan un lugar bastante soleado.

CLEDADOS Y MANTENIMIENTO

El riego regular es esencial. Hay que comprobar la humedad de la tierra a diario, especialmente con tiempo ventoso o caluroso. El nego debe llevarse a cabo por la tarde o a primera hora de la mañana, y hay que procurar regar el recipiente a conciencia, y no sólo por encima. Durante la estación de desarrollo se debe administrar fertilizante líquido cada dos semanas. En invierno hay que levar los recipientes a cubierto. Las macetas a prueba de heladas pueden quedarse en el exterior, aunque en tiemgo muy frío puede ser necesario envolverlas para proteger las raíces de las heladas. Esto puede hacerse con una alfombra vieja o un trozo de yute bien atados con cuerda. También puede utilizarse vellón de huerta para revestir tanto los recipientes como las plantas, ya que deja pasar luz suficiente. En primavera hay que comprobar el estado de cada planta. Si hay alguna que tenga las raíces apiñadas (es decir, que han sobrepasado los límites del recipiente) éstas saldrán por el agujero inferior, el follaje de la planta palidecerá y los brotes nuevos serán débiles. Una planta en estas condiciones puede trasplantarse a un recipiente más amplio o bien dividirse para volverla a plantar en el recipiente original. El recorte de las plantas una vez trasplantadas favorece el desarrollo nuevo, elimina las plagas y compensa los daños que hayan podido sufrir las raíces. Si trasplantar a otro recipiente no resulta práctico, puede renovarse la capa superior del contenido del recipiente con unos 2,5-5cm de compost, incorporando materia orgánica bien descompuesta o fertilizantes de aporte lento. Los laureles prosperan en recipientes relativamente pequeños y, siempre que la copa no pese demasiado, es mejor renovar la capa superior que trasprantarios.

SUGERENCIAS DE PLANTAS PARA RECIPIENTES

ARB. STOS ESPECIMENTS Y ARBOLES
Aloysia triphylla
Buxus sempervirens y cvs
Esps. de Catrus
Eucalyptus globulus
Hex aquifolium 'Ferox Argentea'
Juniperus communis
Laurus nobilis y cvs
Myrius communis 'Variegata'
Olea europaea
Esps. de Pelargonium e híbridos
Phyllostachys nigru y cvs
Pinus svivestris 'Aurea'
Punica granatum vat. nana

PIEZAS CENTRALES PARA RECIPIENTES

Agave americana 'Variegata'
Helianthus annuus 'Teddy Bear'
Laurus nobilis y cvs.
Ricinus communis 'Carmenena
Zea mays 'Gracillima Variegata'

HIERBAS COMPACTAS Arctostaphylos uva ursi Buxus sempervirens 'Suffruticosa' Buxus sempervirens 'Kıngsville Dwarf' Dianthus chinensis evs Hedera helix 'Erecta' Hyssopus officinalis subesp. arisiatus Lavandula angustifolia 'Nana Alba' Myrtus communis subesp. tarentina Ocumum basilicum 'Mini Purpurascens Ocumum basilicum vas minimum Origanum vulgare 'Compactum' Pinus mugo var pumilio Salvia officinalis 'Tricolor' Santolina chamaecyparissus var nana Sempervivum tectorum Tagetes patula cvs. Thymus serpyllum 'Elfin' Thymus vulgaris 'Erectus'



Una maceta de ceboilas pá idas contrastando con un parterre de ceboilinos (Allium schoenoprasum rasados y tomillo plateado (Thymus vulgaris 'Silver Paste').

HIERBAS TREPADORAS
Actnos arvensis
Cvitsus scoparius subesp. maritimus
Fragaria vescu
Glechoma hederacea "Vistiegata"
Hedera helix cvs
Rosmarinus officinalis, Grupo Prostratus
Trypus herba-barona
Tropaeolum majus "Empress of India"
Vinca minor y cvs

HIERBAS ACLATICAS
Acorus gramineus y cvs
Cyperus longus
Houttuvnia cordato
Iris versicolor
Menthia aquatica
Menvanthes Irifoliala
Nasturitum officinale



Un ESTANDAR ELEGANTE Cultivar un hoj estándar (Buxus sempervirens) en un recipiente permite

plantar hierbas rastreras o arbustivas a su alrededor, como el tomillo (esps. de Thymus).

CULTIVO A CUBIERTO

Existen hierbas para todos los gustos que pueden cultivarse en varias situaclones a cubierto o en el interior de la vivienda. El calor y la protección adicionales son ideales para ejemplares. poco resistentes y extienden la estación de desarrollo para las plantas resistentes y semirresistentes. Ya sea en un invernadero o en un alféizar, las hierhas estarán al alcance de la mano para recogerlas y disfrutar de su fragancia.

Aunque el entorno cubierto ofrece protección contra los elementos, también puede disminuir la cantidad de luz disponible. Muchas hierbas prosperan a plena luz, y por tanto necesitan un empazamiento soleado con 12-14 horas de luz al día, y cuanta más luz superior, mejor. Las plantas estriadas necesitan bastante más luz que las demás, va que su área verde para efectuar la fotosíntests es más reducida. Las plantas que reciben luz direccional pueden girarse cada vez que se riegan para contrarrestar el crecimiento por un único lado. Un ventilador calefactor, diseñado para ser utilizado en condiciones húmedas. puede controlar la temperatura, y tamb én suve como ventilador en verano. Muchas plantas no resistentes provienen de regiones tropicales, en las que la humedad aumenta con la temperatura. Puede conseguirse un ambiente hûmedo pulverizando agua sobre las plantas por la mañana, o colocando los recip entes sobre una capa de material que relenga la humedad, como grava, arena o esteras capilares. Los invernaderos pueden humedecerse salpicando agua en el suelo y los estantes. Si la humedad es demastado baja, las plantas río resistentes pueden desarro, lar puntas marrones en las hojas y ser víctimas de arañas rojas. Si es demasiado alta, las plantas pueden desarrollar enfermedades micósicas, como botrytis o mildíu.

HIERBAS EN EL INTERIOR

Las macetas constituven una de las maneras más fáciles de cultivar hierbas culmarias en un alféizar. Los únicos límites son su tamaño y la cantidad de tiempo durante el cual una hierba cualquiera puede mantenerse en buenas condiciones con niveles de luz inferiores. En los supermercados se venden plantones para cortar en sus macetas. como el berro, y también se puede cultivar a partir de semillas. La oruga de huerto (Eruca vesicaria subesp. sativa), el cilantro (Cortandrum sativum) y el eneldo (Anethum graveolens) son otras plantas muy indicadas para recoger en forma de plantones. Las semillas de la oruga germinan en tres o cuatro días; las de cilantro, en cinco o seis días; las de encldo, en unos 10 días, Hierbas como el perejil (Petroselinum crispum), el tomillo (Thymus vulgaris), la salvia (Salvia officinalis), el romero (Rosmarinus officinalis), la ajedrea (esps. de Satureja), y la albahaca (Ocimum basilicum) pueden cultivarse como plantas únicas en macetas, en una cesta colgante o en un recipiente sujeto a la pared. Las cestas tienden a deshidratarse con mucha facilidad, pero la retención de humedad puede incrementarse añadiendo gránulos que absorben el agua. Las capuchinas colgantes (Tropaeolum majus) ofrecerán color. Pueden plantarse varios bulbos (Allium cepa), lo mismo que dientes de ajo (A. sativum) separados o en cabeza, en una maceta en cualquier momento desde otoño a primavera. En el espacio de tres semanas desarrollarán hojas suculentas y sabrosas que pueden cortar-



CESTA COLCANTI CLEINARIA La ligereza de los composis sin mantillo es muy útil para las cestas colgantes, pero se secan con mucha facilidad y necesitan un

ereno continuo

se cuando alcancen los 5cm de largo Las hierbas altas desbordarán pronto el alféizar, pero incluso las gigantes como el levístico (Levisticum officinale) y el hinojo (Foeniculum vulgare) proporcionan una buena cantidad de condimentos cuando no son más que plantones. Muchas de estas plantas culmarias son resistentes y por tanto no es muy probable que prosperen indefinidamente en el calor y la poca luz de un alféizar, pero sin duda proporcionarán color y aroma durante varios meses. Debe de intentarse reemplazar las plantas únicas dos o tres veces al año, y los plantones más o menos cada mes.

HIFRBAS PARA EL INVERNADERO

El invernadero es un lugar ideal para. El mejor uso de un invernadero en vecultivar hierbas culmarias variadas y rano es utilizarlo para cultivar hierbas abundantes. Los níveles de luz son no resistentes que a menudo dan mal buenos, e incluso los invernaderos sin resultado en terreno abierto durante los calefacción proporcionan un entorno veranos fríos. Pero la vanedad de planmás protegido que el del exterior y per- tas que pueden crecer en ellos es más miten cultivar plantas fuera de tempo- amplia. La albahaca raramente prosperada. Se pueden recoger, cultivar y di- ra en el exterior en áreas frías: en camvidir matas de cebollinos (Allium scho-bio, su aspecto en un ambiente cá ido y



BERROS EN MACETA Se plantan 3 o 4 brotes en una ma, eta de 15 cm con compost rico y se colocan sobre agua que se cambia diariamente

dranunculus) y menta (esps. de Mentha) y ponerlas en tiestos para cosechar a comienzos de primavera, o para un uso invernal en invernaderos en los que pueden mantenerse temperaturas libres de heladas. En primavera hav que descartar las plantas forzadas o plantarlas fuera y no volver a cosechar durante toda una estación de desarrollo para darles tiempo de recuperarse Sembradas a finales de verano o a comienzos del otoño, algunas hierbas como el perifollo (Anthriscus cerefo lium), el cilantro y el perejil seguirán creciendo durante todo el inviemo si se las protege contra las heladas.

EL INVERNADERO EN VERANO

enoprasum), estragón (Artemisia protegido por enstal es inmejorable. El

FOTOSINTESIS.

Las hojas contienen et pigmento verde de la clorofila. Éste absorbe la energia de la luz solar paro convertor el dióxido de carbono de, aire y des unus del suelo en carhalitaratos, mediante el proceso de la fotosintesis. Las pluntas de horas estriadas, cuyas hojus tienen una zona verde menor, necesitan más luz que las planias con hojas completamente verdes. El oxígeno, esencial para toda forma de vida, es un derivado de ta fotosanesis. La energia requerida para impulsar el metabotismo de la planta se produce a través de la respiración aundo lus hojus absorben el oxigeno y descomponen carbolidratos, liberando energia, dióxido de carbono y agua.





HIFRBAS PARA EL ALFÉIZAR Mejorama cultivada (esps. de Origanum), cebollmos (esps. de Allium), salvia



purpura (esps. de Salvia, y Mentha suaveolens (esps. de Montha, al alcance de ta mano para su uso culmario



SOLY SOMBRA DE UN INVERNADERO Esta vid (Vitis vinifera) fructifica muy bien en ambiente cálido y se la ha guiado a lo

plantas semirresistentes pueden colo-

beneficie de la luz del sol y para que dé

sombra al follaje de las plantas.

emdado de diferentes cultivares, como Ocimum basilicum 'Cinnamon', 'Dark Opal' u O b. var. enspum de hojas rizadas aumentarán el interés visual y la oferta de aromas. Perilla frutescens es otra hierba que se beneficia del calor adicional, y dispone de un cultivar de hojas púrpura (P. frutescens 'Crispa') como interés añadido. Los chiles (esps de Capsicum) gustan de temperaturas superiores a los 21 °C y es mucho más probable que produzcan frutos maduros bajo cristal que en terreno abierto. Su estación de desarrollo es larga, tardan unas 15-18 semanas en alcanzar el tamaño de floración, de manera que las semillas deberán plantarse en un entorno cálido a principios de primavera. Si el invernadero se calienta y resulta demasiado soleado, las hierbas trepadoras pueden servir para dar sombra: la vid (Vitis vinifera), los popinos (Cucumis sativus) o el paste (Luffa cylindrica). Las plantas semirresistentes jóvenes deberán aclimatarse a temperaturas más bajas y a niveles de ventilación altos antes de plantarlas en el exterior. Es el proceso conocido como aclimatación los tejidos de la planta se endurecen en resquesta a condiciones más severas. Normalmente se hace colocando las plantas en una posición más fría y a reada en el invernadero o en el alféi-

zar. Una vez se han aclimatado, las carse en recipientes o en terreno abierto, siempre que haya pasado el peligro de heladas.

HIERBAS ORNAMENTALES DE INTERIOR Un invernadero interior para las plantas es un refugio en el que poder sentarse y disfrutar de la fragancia y belleza de las hierbas, haga el tiempo que haga y en todas las estaciones. Unas cuantas plantas bren escogidas, con un período largo de interés, pueden dispensar más placer y requieren menos cuidados que un surtido de plantas más pequeñas. Los árboles cítricos son especímenes muy atractivos, de hojas brillantes y perennes, una fragancia deliciosa durante la floración y frutos de colores vivos El limonero estriado (Citrus limon 'Variegata') es uno de los mejores para el cultivo en interior, con hojas ribeteadas de amarillo y frutos jóvenes rayados. El arrayán estriado (Myrtus communis 'Variegata') también ofrece un interés mayor que el de su réplica verde liso, y por ser menos resistente es un buen candidato para prosperar bajo enstal. De hojas aromáticas, pequeñas elegantes, flores blancas en verano y frutos negroazulados.

Los pelargonios perfumados son muy variados en la forma, textura y aroma

de sus hojas y dan muy buen resultado bajo cristal. Toleran la poda intensa y las condiciones secas, y resulta fácil propagarlos cuando empeora su aspecto o se vuelven demasiado leñosos. Hay que colocarlos cerca de las puertas para poder disfrutar de su fragancia al pasar. El Pelargonium tomentosum, con hojas aterciopeladas de un verde brillante, es feliz en una sombra parcial, Las salvias (esps. de Salvia) y los esplicgos (esps. de Lavandula) no resistentes son igualmente generosos con sus perfumes y colores. Salvia elegans producirá flores escarlata a mediados de invierno. Para un toque más exótico se puede intentar el cultivo de macetas de jengibre (Zingiber officinale) o de cúrcuma (Curcuma longa) a partir de rizomas verdes adquindos en la verdulería. Producirán plantas de follaje elegante, con cañas de varios palmos, y al llegar el otoño morirán, dejando espacio para las plantas que haya que traer del jardín. Este paraíso tropical puede completarse con la fragancia intensa de Jasminum sambac, que a temperatura de interior florecerá una y otra vez durante todo el año

PLAGAS Y ENFERMEDADES

La ventilación y la higiene son factores de importancia primordial para controlar las plagas y enfermedades. Para mantener aisladas las enfermedades micósicas hay que eliminar las raíces y flores muertas con regularidad, y abrir las ventanas en los días de buen tiemno, o utilizar un ventilador para que el aire circule. Cada cambio de estación debe conflevar una limpieza general. Los cristales deben mantenerse limpios tanto en el interior como en el exterior. Si en invierno se introducen recipientes que estaban en el jardín hay que empaparlos con una solución biológica para matar cualquier babosa que pudiera estar en las macetas. El calor generaliza do fomenta tanto el crecimiento de plagas como el de las plantas. Hay que inspeccionar las hierbas de interior regularmente, sobre todo la parte inferior de las hojas y alrededor de los brotes nuevos para localizar indicios de áfidos, moscas blancas y arañas rojas.

CONTROL BLOLÓGICO DE LAS PLAGAS La mayoría es reacia al uso de aerosoles químicos para las hierbas culinarias, especialmente cuando crecen en el interior, pero siempre puede recurrirse al control biológico de las plagas, que no elimina la plaga completamente pero la reduce a niveles aceptables Este término implica el uso de predadores, parásitos y enfermedades que afectan a una plaga en concreto. Agentes como éstos pueden resultar alarmantes, pero lo cierto es que son más pequeños que las plagas y trabajan de manera invisible. En estos momentos existen predadores biológicos excelentes para los áfidos, las moscas blancas, las arañas rojas, los cocos, los insectos de escamas, trips y orugas. Para obtener mejores resultados hay que llevar a cabo el control antes de que la infestación sea general, ya que pueden tardar varias semanas en tener efecto. A la hora de hacer el encargo hay que asegurarse de que la cantidad de predadores que se piden sea la suficiente, de lo contrario no podrán contrarrestarla Para reproducirse con éxito, muchos predadores y parásitos necesitan una temperatura mínima de 21 °C y buena luz. Si las plagas se nacieran incontrolables a comienzos de la primavera, antes de que las condiciones sean buenas para los controles, hay que cortar las plantas afectadas, quemar el foliaje y volver a plantar o abonar bien para fomentar un desarrollo más sano. Después de haber introducido controles, no se debe usar más pesticidas que los especificados en las instrucciones, va que incluso los orgánicos pueden daflar a los predadores.

ALGUNAS ENFERMEDADES COMUNES



Ninfas de mosca blanca

Estas plagas comunes pueden controlarse con aerosoles químicos o introduciendo predadores que las atacarán. La circulación del aire y el uso de aerosoles antimicósicos ayudan a controlar las enfermedades micósicas



Mosca blanca adulta



Moho gris o botrytis

Arañas renas

CUIDADOS RUTINARIOS DEL JARDÍN

Por moy bien diseñado y plantado que esté el jardín desde un principio, necesitará cuidados regulares para tener buen aspecto de un año a otro. El mantenimiento general es obviamente importante, pero las plantas también necesitan atención individual. Tareas como la eliminación de cabezuelas y la poda también proporcionaran ocasiones para disfrutar de cerca con los aromas, las texturas y los hábitos de las herbas.

Rudio

Muchas hierbas mediterráneas, como el romero (Rosmarinus officinalis) y el tomillo (esps. de Thymus) son por naturaleza resistentes a la seguía en cuanto se establecen y necesitan agua solamente en períodos de carencia de agua prolongados. Las hierbas que se acabande piantar necesitan un riego regular hasta que sea evidente un desarrollo vigoroso y el sistema de raíces se haya extendido fuera de los límites del cepellón ongina., Es preferible regar a fondo y con menor frecuencia antes que poco y a menudo, lo que favorecería la producción de raíces superficiales pocoprofundas. El momento más indicado para regar es la tarde, ya que así se minimiza la evaporación y el posible abrasamiento de las hojas al sol.

ALIMENTACIÓN Y APLICACIÓN DE MULCH Pocas hierbas culmarias de las más populares requieren mucho abono, pero la cosecha intensiva de, por ejemplo, cehollinos incrementa sus neces dades nutricionales. Un mulch anual de buenfertilizante orgánico, como compost o corteza desmenuzada para acondicionar la tierra, aporta nutrientes e inhibe el crecimiento de malezas. Esta operación debe llevarse a cabo en primavera, después de una lluvia y cuando el suelo se haya calentado; si se cubre la tierra seca y helada se retrasará el desarrollo. En los suelos empapados y pesados hay que abonar y aplicar mulch solamente a las hierbas que prosperan en condiciones ricas y húmedas, como la menta (esps. de Mentha), Monarda didyma y Ajonjera.

Hay que extender una capa de arena alrededor de las plantas mediterráneas y de hoja gris para reducir el nesgo de podredumbre. Para estas hierbas no son recomendables los fertilizantes inorgánicos ni el estrércol aplicado directamente, ya que favorecería el desarrollo de savia abundante que disminuye el sabor y hace a la planta más sensible a los daños por heladas, plagas y enfermedades.

DESMALEZAR

Eliminar malezas del jardín de hierbas garantiza que la competencia por la luz.

oo afecte al desarrollo, los nutrientes y la humedad. Constituye también una oportunidad de comprobar las condiciones de las hierbas, y de disfrutar con sus aromas y con los detalles del follaje y las flores. Hay que tener cuidado al desmalezar cerca de la ruda (Ruta graveolens) y otras hierbas, ya que el con tacto con sus hojas, especialmente a la luz del día, puede provocar irritaciones en la piel.

PLANTAS ESTRIADAS Y REVERTIDAS

La mayoría de hierbas estriadas se propagan a partir de especies de hoja verde que han producido un vástago estriado anormal Estas mutaciones pueden ser el resultado de factores ambientales o de un virus en particular. Las plantas estriadas suelen ser menos vigorosas que sus réplicas verdes, lo cual es una ventaja para las especies invasoras. como Aegopodium podagrana. Las plantas estriadas a veces desarrollan brotes que vuelven a ser verdes. Estas ramas serán más fuertes, y por tanto hay que eliminarlas, ya que si se dejan toda la planta volverá al verde original de su especie. Algunas hierbas estriadas. como Mentha suaveolens 'Variegata' también pueden producir brotes sólo de color crema. En este caso también hav que eliminarlos, ya que se abrasan con facilidad. Los brotes revertidos de hier bas culmanas pueden utilizarse para dar

ELIMINACIÓN DE CABEZUELAS

Algunas hierbas florecen durante más tiempo o crecen más vigorosamente si las cabezuelas de sus flores se eliminan pronto, con lo que se ahorra la energía que gastarian en la producción de semillas. Esto es particularmente cierto en las anuales, como la caléndula (Calendula officinalis) y la camomila (Chamaemelum nobile). Esta operación debe ser especialmente cuidadosa con hierbas que autogerminan espontáneamente. La autogerminación de Plantago major 'Rubrifolia' es muy prolífica y puede convertirse en una maleza problemática en los céspedes. Hay que eliminar los pumpollos del diente de león, cultivado por sus raíces y hojas, en cuanto aparecen. Las cabezuelas pueden eliminarse o cortarse con podaderas. Es mejor eliminar en masse las cabezuelas de hierbas arbustivas, como el espliego (esps. de Lavandula) con 2,5 cm de su desarrollo, con lo que de paso se hará una poda de mediados de

CONTROL DE DESARROLLO

Algunas de las hierbas que se cultivan habitualmente son invasivas. Entre éstas se encuentran la menta (esps. de *Mentha*), la vincapervinca (esps. de



PLANTAS ESTRIADAS

Las zonas cluras de las plantas estriadas
como en el caso de Teucrium x lucidrys

'Variegatum' lienden a abrasarse
plantadas a pieno sol Muchas plantas
estriadas producen brotes verdes lisos
ocasionales, que fomentan la reversión y
deben de eliminarse

Vinca), el tanaceto (Tanacetum vulga re) y la asperilla (Galium odoratum) Si crecen en suelo abierto y no en recipientes, lo mejor es quitar el desarrolle excesivo a medida que aparece, especialmente si las plantas cercanas se ven amenazadas.

Algunos arbustos y árboles producen chupones desde el tallo o las raíces que estropean su aspecto. En los especíme nes injertados, el foliaje de los chupones se parece al patrón más vigoroso y se hará dominante si se le permite cre cer En el caso de las esps de *Prunus* tienden a desarrollar chupones si al cavar se perjudica a sus raíces. Cuando son pequeños, los chupones pueden quitarse fácilmente con el pulgar, pero cuando su desarrollo es mayor hay que cortarlos cerca del allo o de la raíz

Pop/

La poda es una parte importante de los cuidados rutinarios, ya que estimula un crecimiento vigoroso y fresco, y permite crear plantas bien proporcionadas y manejables. Las hierbas que se cultivan por su follaje fresco y joven pueden recortarse una o dos veces durante la estación del desarrollo para producir una remesa de hojas nuevas. Las mentas (esps. de Mentha) y el toronjil (Melissu officinalis) han de recortarse antes de que florezcan y otra vez a finales de verano. Es mejor dejar que los ceboli-



PREVENCIÓN DE LA AUTOGERMINACIÓN Es conveniente eliminar las cabezuelas de semillas de la Ajonjora

antes de que se desprendan para evitar una invasión de plantones que asfixiarían a las plantas de jardin menores

PODA Y DESMOCHADO



COMO MANTENER UN CRECIMIENTO SANO Podor intensamente las hierbas mediterraneas, como este abrotono hembra (Santolina chamas), sparissus) para potenciar el nuevo desarrollo. Conviene volver a recortar después de la floración



DESMOCHE DE ARBUSTOS

Para estimular un desarrollo colorido y uniforme hay que
recortar plantas como este squi e (Salix alba 'Britzensis i casi
al ras del suelo al primer indicio de desarrollo en primavera



LAMP E/A DE VEG-TACIÓN MI FRTA
Los tallos muertos del lúpulo (Humulus
Lupulus) deben eliminarse cada invierno va
que es difícil desmarañar en los nuevos
brotes en primuvera, y si se dejan de año en
año irán aumentando y se haran
incontrolables

nos (Allium schoenoprasum) y el orégano (esps. de Oregano) florezcan, ya que sus flores, además de atractivas, son sabrosas. Hay que cortar los tallos floridos de la acedera (Rumex acetosa) en cuanto aparezcan, para prolongar la producción de hojas. A diferencia de otras hierbas mediterráneas, las podas intensas no convienen en el caso del tomillo (esps. de Thymus), que sólo debe recortarse ligeramente después de la floración. Cuando se pode la ruda (Ruta graveolens) hay que procurar no dañar el tallo principal, ya que eso mataría la planta

Muchos árboles de hoja caduca se podan cuando se encuentran en estado latente a finales de otoño y a comienzos de invierno. Hay que ir con cuidado cuando se trate de árboles que «lloran» (exudan savia) excesivamente si se les poda hacia finales de su latencia. Algunos ejemplos son jos castaños (Aescalus), abedules (Betula), nogales (Juglans) y las esps, de Prunus, que conviene podar a mediados de verano. La mayoría de los árboles siempreverdes requieren poda sólo para librarlos de ramas muertas. Muchas coníferas no se regeneran después de una poda intensa. El boj (Buxus sempervirens) necesita recortes dos o tres veces durante la estación de desarrolo, cuando se cultiva como seto o para poda decorativa. Si el aroma del boj resulta desagradable, puede recortarse después de la lluvia, o regarlo bien después de podar para dispersar

La poda de los arbustos realza la forma de la pianta y fomenta una mejor foliación, y mejores flores y frutos. El saúco (Sambucus nigra) ha de podarse intensamente en invierno, ya que inicia el desarrollo muy pronto en verano. La poda intensa es particularmente nece-

saria si se trata de cultivares de saúco. ya que responderán produciendo hojas mayores y de más colorido. El sauce blanco (Salix alba) y sus cultivares pueden recortarse hasta el nivel del suelo a principios de primavera. Muchos árboles, arbustos y trepadoras, especialmente los que se cultivan por sus frutos, como la vid (esps. de Vitis), el cassis (Ribes nigrum), las frambuesas y las zarzamoras (esps de Rubus) requieren una poda especializada. El Diccionario de hierbas (pp. 224-373) contiene información general sobre la poda de las plantas. Podrá encontrarse una información más de tallada en libros especializados sobre el tema.

GUIA

Algunos de los arbustos y trepadoras que se describen en este libro pueden guiarse contra un muro, pilar o pérgola para dar más interés y altura al jardín de hierbas y para amphar la gama de plantas cultivadas en un espacio pequeño. Los muros actúan como almacenes de calor: ofrecen protección para plantas semirresistentes en áreas frías. Es importante montar el armazón para guiar en el momento de plantar utilizando materiales duraderos, y sujetar los nuevos brotes cuando todavía son tiernos y flexibles. Una combinación de poda y guía se hará necesaria durante toda la estación de desarrollo para que la planta no se extienda ni se vuelva excesivamente pesada como para dañar sus soportes y ahogar las plantas cercanas

LAMPIEZA DE OTOÑO

La climinación del follaje muerto de las herbáceas perennes puede parecer más ordenada, pero dejar esta capa natural hasta la primavera ayuda a proteger las coronas mactivas de heladas y vientos. Hay que mantener los recipientes con tomillo y otras hierbas pequeñas y siempreverdes limpios de hojas muertas, ya que pueden fomentar las enfermedades micósicas.

PROTECCIÓN INVERNAL

La resistencia de muchas hierbas culi narias comunes varía según las especies o el cultivar En las áreas frías deben de protegerse las hierbas «fronterizas» con una capa de material aislante, o se pueden levantar y llevar a cubier to. En primavera se pueden podar y volver a plantar, o bien utilizar como fuente de esquejes para propagar plantas nuevas. Esto funcio na particularmente bien en el caso de los pelargontos perfumados.

TRASPLANTE

Aunque la planificación haya sido muy rigurosa, a veces es necesario quitar una planta para evitar un desarrollo excesivo o crear una asociación más oportuna. En el caso de perennes, arbustos o árboles, lo mejor es hacerlo en otoño o a comienzos de primavera. Las plantas grandes han de trasladarse con cuidado para minimizar el daño en las raíces. Normalmente, es necesario aclarar las anuales para que tengan sitio suficiente para desarrollarse. El trasplante ha de tener lugar en un día húmedo y Iluvioso, y conviene regar bien las plantas después de hacerlo, ya que las anuales tiende a florecer prematuramente cuando se las perturba y se las priva de agua. El perifollo (Anthriscus cerefolium) y el eneldo (Anethum graveolens) son particularmente dados a este problema. Las amapolas califor nianas (Eschscholzia californica), el lino (Linum usitatissimum) y la borraja (Borago officinalis) son algunas de las especies que no conviene trasplantar en ninguna circunstancia.



PROTECCIÓN DEL CEPLLLÓN
Este hava joven (Fagus silvatica, deheria
tener las raíces ensueltas en un saco para
conservar la tierra que las rodea inventras
la planta se desplaza o se trasplanta

MÉTODOS DE PROPAGACIÓN

L a propagación de hierbas puede lle-varse a cabo por medio de una gran variedad de métodos que dependen del tipo de planta. Para información sobre especies y cultivares concretos véase la incluida en el Diccionario de hierbas, Desarrollo y recolección pp. 224-373

CULTIVO DE HE RBAS A PARTIR DE SEMIT. AS

Mochas hierbas son fácilmente cultivables a partir de semillas. Pueden sem brarse en recipientes o, si se necesitan canadades mayores, en un parterre exterior debidamente preparado con la tierra adecuada. Las semillas de hierbas pequeñas y rastreras, como el sér pol (Thymus serpyllum) también pueden sembrarse directamente en las separaciones entre las grietas del pavimento, en donde sería dificil insertar piantas ya formadas. La primavera es la mejor época para sembrar la mavoría de las semillas.

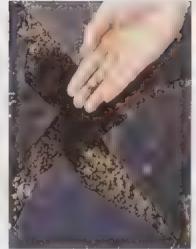
ANUALES RESISTENTES, como la borraja (Borago officinalis), la caléndula (Calendula officinalis), el aciano (Cenlaurea cyanus) y las amapolas (esps. de Papaver), nan de sembrarse en prima vera para que florezcan el verano siguiente, o a principios de otoño para que florezcan la siguiente primavera.

BIENALES, como la hierba del asno-(Oenothera biennis), la Ajoniera

v la alcaravea (Co-

rum carvi) han de sembrarse a finales de verano o comienzos de otoño para que florezcan el siguiente verano. Hay que entresacar los plantones tras la germinación y otra vez tras unas semanas. de manera que solamente se dejan crecer los ejemplares más fuertes. Las hierbas de vida corta resistentes que se usan en grandes cantidades, como el perejil (Petroselmum crispum) o el cilantro (Cortandrum sativum), han de sembrarse en intervalos de 3-4 semanas desde micios de la primavera a inicios de otoño para d sponer de un suministro regular de hojas jóvenes. El eneldo (Anethum graveolens) y el perifollo (Anthriscus cerefolium) han de sembrarse in situ, ya que tienden a florecer prematuramente si se molesta a las raices. En áreas frías, la albabaca no debe sembrarse hasta finales de primavera. cuando pueda disponer de calor y luz en abundancia. Las semillas necesitan una buena ventilación y una temperatura mínima de 13 °C para evitar la podredumbre por el pie y las enfermedades micósicas como la botrytis.

PERENNES, deben sembrarse en el calor de la primavera y cultivar en macetas hasta que son suficientemente grandes y resistentes para trasplantarlas al exterior. Las semillas de algunas hierbas, arbustos y árboles perennes necesitan estratificación (según las condiciones de frío) para romper su latencia. Hay que poner las semillas en remojo durante una noche, colocarlas luego en una bolsa de plástico que contenga una mezcla de turba húmeda y arena, y colocar la bolsa en una nevera durante un período de 4-12 semanas a una temperatura de 1-5 °C. Como alternativa pueden sembrarse en recipientes con compost, cubiertos por una capa de grava para prevenir que se salpiquen de barro, y dejarlas en el exterior durante todo el invierno. Las semillas que necesitan estratificación incluyen las de acónito (Aconitum napellus), haya (esps. de Fagus), abedul (esps. de Betula), primavera (Primula vulgaris) y también Adonis, Euonymus y algunas especies de Viburnum. Se requieren períodos alternos de calor y frío para tener éxito en la germinación de las especies de Trillium y Paeonia. Las semillas de cubierta dura, como las de Galega officinalis, Baptisla tinctoria y especies de Paeonia germinan más rapidamente si dicha cubierta se escarifica (con una muesca o raspadura) antes de sembrar, de manera que la semilla pueda absorber la humedad.



SH MIRRA EN EL PAVIMENTO Sembrar las semillas en composi húmedo en las grietas del payamento para dar mayor interés al patio

HIFRBAS QUE NECESITAN CALOR O TROPICALES: su cultivo requiere la siembra tras la maduración de sus semillas, ya que en general el periodo de viabilidad es corto y almacenadas no se conservan bien

AHORRO DE SEMILLAS

Si se conservan las semillas de las plantas de jardín tenga en cuenta que algunas hierbas pueden cruzarse al polinizar y que por tanto darán plantas que pueden diferir de la madre. Cuando se plantan diferentes clases de tomillo (esps. de Thymus), orégano (esps. de Origanum), menta (esps. de Mentha) y espliego (esps. de Lavandula), unas cerca de otras, las posibilidades de hibridación son muy elevadas. Los géneros muy emparentados también pueden lugar de compost, resultará más fáci-

cruzarse si se cultivan juntos y florecen al mismo tiempo. Eso ocurre con el eneldo y el hinojo (Foeniculum vulgare), y el resultado son plantas de aroma indeterminado. A partir de semilas caseras es más probable el éxito con el cilantro, la caléndula, el perifo lo oloroso (Myrrhis odorata), la angélica, la alcaravea y la borraja. Las semilias han de recolectarse tan pronto como maduren, para luego limpiarlas y guardarlas en sobres (no de polictileno) en un lugar seco y oscuro a 1-5 °C. Al propagar a partir de semillas recolectadas es muy importante recordar que muchos cult vares no resultan legitimos a partir de semillas. Algunas anuales o bienales como las amapolas, las caléndulas y las dedaleras (esps. de Digitalis) producen un porcentaje de plantas que se parecen a la madre, pero su belleza tiende a decrecer año tras año. Muy pocos cultivares estriados resultan legítimos a partir de semillas. Una excepción es la ruda estriada (Ruta graveolens 'Variegata')

PLANTAS DERIVADAS DE PRODUCTOS

Las hierbas que pueden propagarse a | partir de productos comprados en la verdulería son una alternativa muy interesante. Muchos productores ofrecen recipientes de hierbas en desarrollo, como el perejil (Petroselinum crisnum), la albahaca (Ocimum basiliaum) v el cilantro (Coriandrum sativum). que consistea en numerosos plantones reunidos. Se pueden separar en dos o tres grupos menores, plantar separadamente y dejar crecer hasta que puedan vivir en terreno abierto, o en recipientes, o en el jardín de hierbas. (Si las semillas crecen en fibra de algodón, en

SILMBRA DL SEMILLAS EN CONTENEDORLS



Distribuir las senullas uniformemente sobre la superficie de un compost bien asentudo Espaciar las semillas más grandes con la mano. Cubrir ligeramente con compost tamizado



2 Cuando los plantones sean suficientemente grandes para manejarlos, golpear el recipiente para uflojar el compost. Levantar los plantones sujetándolos por las hojas, no por los



PLANTACIÓN EN TERRENO ABIERTO Cuando los plantones se hayan desarrollado suficientemente pueden plantarse en el

exterior con el espuciado y la profundidad recomendados. Afirmar el terrena ligeramente alrededor de las raices y regar en abundancia

AHORRO DE SEMILIAS





l Sevar las cabezaelas en papel secante la en papel de duara para absorbe: contauler hamedad. Después de un trempo, liberen las semillas y limpie cualquier empezarán a abrirse y a mostrar indicios de oberou tôn de senat os

2 Cuando las cabezaelas estén secas. 2 sacúdalas sobre papel Impio para que desperdicio. Guarde las semillas en un sobre enquendo, en lugar fresco y seco-

unas tijeras; mevitablemente, algunos plantones resultarán dañados, pero la mayoría no tardará en volver a echarrafces y hojas nuevas.) Los manojos de berro (Nasturtuum officinale) pueden giber officinale) y de curcuma (Curcu-

plantarlas tras recortar el cepellón con tratarse como vástagos destinados al estanque del jardín, y prosperarán durante un período corto de tiempo en una jarra de agua colocada en el alféi zar Las raíces frescas de jengibre (Zin-



V D.S. MBRADA A PARTIR DE PEPITAS Una via (Vitis vinifera) puede cultivarse facilmente a partir de las pepitas y debería fructificus con éxito, pero no resultara

legitima a purtir de las semillas. Sin embargo, tumbién tiene valor por sus cualidades decorativas

ma longa) producen bonitos brotes con rapidez si se plantan en un recipiente de compost húmedo y se mantienen a una temperatura superior a los 21 °C. La primavera es la mejor época para hacer desarrollar los rizomas. En otoño los dientes separados de las cabezas de ajo (Allium sativum), deberian plantarse a una distancia de unos 15 cm en el jardín de hierbas. Así se producirán varios bulbos que se podrán recoger el verano siguiente. Alternativamente, los dientes de ajo producirán unas hojas perfumadas si se plantan a 2,5 cm de distancia. Los pimientos (Capsicum annuum var. annuum) contienen semillas viables con las que se pueden cultivar plantas útiles y ornamentales, siempre que dispongan de luz y calor suficientes. Además provienen a menudo de cultivares comerciales de otros países y por tanto difíciles de encontrar.

CULTIVO A PARTIR DE PEPETAS

Varios árboles y arbustos pueden cultivarse fácilmente a partir de sus pepitas Las plantas propagadas de esta manera no serán exactamente iguales a la planta madre. Las pepitas de la vid 'Pinot Noir' crecerán hasta convertirse en vides, pero sus frutos pueden diferir considerablemente de la vid original. Las naranjas, mandarinas, limones y limas forman árboles muy bonitos con follaje fragante, independientemente de que puedan o no florecer y fructificar. La mejor época para plantar pepitas de cítrico es en primavera, de manera que los plantones puedan disfrutar de calor y luz suficientes para su desarrollo. Si se plantan en compost para semillas a una temperatura de 16-21 °C tardarán unas 3-4 semanas en germinar. La mayoría de los cítricos producen pepitas poliembriónicas, que producen dos o tres plantones cada una. Pueden plantarse juntos o bien pueden separarse Las semillas de granada (Punica granation) necesitan alrededor de 21 °C para su germinación. Pueden obtenerse de frutos maduros en otoño para sembrarlas en primavera. Se pueden lavar y secar unas cuantas pepitas extraídas de la pulpa roja y guardar un fruto entero durante todo el invierno: la piel se encoge y se endurece, pero las semillas continúan hinchadas. Los frutos del nispero del Japón (Errobotrya japonica) maduran en primavera y germinan rápidamente a partir de pepitas frescas sembradas en compost arenoso y mantenidas a una temperatura superior a los 18 °C. Los nísperos jóvenes son plantas excepcionales para

PROPAGACIÓN A PARTIR DE UNA RABZ DE JENGIBPE Una buena cosecha de jengibre (Zingiber officinale) puede produciese en condiciones calidos plantando ri, omas adquiridos en el supermercado



ER-OBOTRYA JAPONICA El nispero del Japón puede culto arse a partir de la semilla como arbasto a estàndar para recipientes, o guiarse en una pared soleudu. Florecera en otoño y dara frutos la primavera sigmente

recipientes. La papaya (Carica papavo) es probablemente el árbol más exótico que pueda plantarse con facilidad a partir de una pepita. Necesita una temperatura de 22 28 °C para germinar Utilice macetas biodegradables para las semillas de papaya y para los plantones jóvenes, de modo que puedan ser tras plantados sin molestias para las raíces

PODREDUMBRE POR EL PIL

El cultivo de plantones a cubierto está expuesto a la podredumbre por el pie. una enfermedad motivada por varios hongos que nacen en la tierra o en el agua y que matan las raíces de los plantones Es una enfermedad virulenta. que prevalece especialmente en los plantones apiñados y en el compost basado en turba, y en general se extiende con rapidez a todas las plantas del mismo recipiente. No tiene remedio, pero regar con un fungicida basado en cobre puede ayudar a prevenir esta infección, La mejor protección contra a podredumbre es utilizar recipientes limpios, compost esterilizado y sin turba, y agua corriente

Propagación vegetativa

Entre los diferentes métodos de propagación que pueden utilizarse, mo de los más populares y fiables es el de la recogida de esquejes. Esto es así tanto para las hierbas como para otras plantas, y a menudo constituye el camino más rápido para propagar hierbas perennes

TIPOS DE ESQUEJES

Unlizar navajas o podaderas bien afiladas para coger esquejes y luego introducirlos tan pronto como sea posible en el exterior sobre compost bien drenado o una mezela de turba y arena. El calor es necesario para arraigar; 18-25°C para especies frías temp.adas; 25-32°C para especies de desarrollo en caor y tropicales. La superficie cortada puede sumergirse en una solución hormonal que estimule el arraigue. La humedad es importante para los esquejes hojosos. Puede conseguirse mediante un propagador o encerrando el contenedor en una bolsa de plástico.

ESQUIJES DE LEÑA DURA (MADURA): se toman de leña madura al final de la estación de desarrollo, tanto en el caso de e emplares de siemprevivas (acebo, por ejemplo) como si se trata de arbustos y árboles de hoja caduca (rosales, álamos). Los esquejes de especies caducas carecerán de hojas. Los de teña dura tardarán en echar raíces, pero es fac i mantenerlos en buenas condiciones, ya que no se marchitan

ESQUELES DE LEÑA BLANDA; se toman de plantas jóvenes, inmaduras y no flondas durante la estación de desarrollo. Pueden consistir en esquejes de los extremos de hierbas arbustivas, o en esquejes basales de plantas herbáceas, como Biccus, Hyssopus, Origanum, Per-

largonium, Santolina, Tanacetum, Thymus y Viola. Hay que quitar las hojas más bajas, que se pudrirán si se insertan en el compost. Los esquejes de leña blanda de la mayoría de las mentas (esps. de Mentha) arraigan fácilmente en el agua. Los esquejes de pelargonio deben dejarse durante el día, para que las superficies se sequen, con lo que se previene la podredumbre y se mejora el arraigue. Muchos esquejes de madera blanda se marchitan con facilidad y es posible que necesiten mantenerse a cubierto y humidificados para conservar la turgencia.

ESQUERES SEMIMADUROS; se toman de leña semimadura durante la estación de desarrollo de plantas como Artemisia, Buxus, Citrus, Helichrysum, Lavandula, Myrtus, Rosmarinus y Thymus

ESQUEJES DE TALLO: pueden tomarse de cualquier sección del tallo de la planta durante la estación de desarrollo de, por ejemplo, Melissa, Pelargonium y Salvia

ESOULJES BASALES: se toman de la base de la planta, o justo por encima del nivel del suelo, cuando empieza el desarrollo nuevo en primavera. Usado sobre todo en herbáceas perennes, como Adenophora.

cas carecerán de hojas. Los de teña dura tardarán en echar raíces, pero es fac l mantenerlos en buenas cond.ciones, ya que no se marchitan

ESQLEIS DE LEÑA BLANDA; se toman de plantas jóvenes, inmaduras y no flondas durante a estación de desarrollo.

Esqueses de Holas: consisten en hojas maduras y saludables separadas de la planta, como en Cardamine.

Esquejes de extremos blandos: se to-



ESQUERS DE LEÑA DURA Estos esquejes de sauce (Salix alba) son mus fáciles de mantener sanos

man del extremo de un brote. Pueden ser de leña verde o blanda.

Esquenes de Leña verde, consisten en los extremos blandos de brotes recien tes, tomados más tarde que en el caso de los esquejes de leña blanda, cuando el impulso inicial del desarrollo primaveral ha menguado. Es el caso de Pagostemon patchouli y Withania sommifera. Los esquejes nodales de leña verde se toman justo debajo de un nódulo o juntura de hoja.

Esqueses de vema; consisten en secciones cortas de un tallo que llevan una yema o un par de brotes y una hoja, tomados durante la estación de desarrollo ESQUEJES DE ESTACA, se toman de una astilla de madera en la base de plantas como *Helichrysum nalicum*. Se obtenen tirando suavemente de un vástago lateral semimaduro del tallo principal ESQUEJES DE BOTÓN: son pequeñas secciones del tallo pequeñas, maduradas y sin hojas, cada una con un botón, que se toman a finales del invierno Je plantas como, por ejemplo, *Vatis*.

Acopos

En este método de propagación se induce a un tallo o a un vástago a arraigar mientras sigue unido a la planta madre. Deben elegirse vástagos fuertes y flexibles que se inclinarán fácilmente sobre el terreno. Hay que hacer un pequeño corte en el lado inferior del vástago e introducirlo en e, suelo de manera que el extremo de desarrollo sobresalga de la superficie. El extremo del vástago ha de sujetarse a una caña y anclar la sección enterrada con una piedra grande. Al otoño siguiente, si el acodo ha arraigado, puede separarse de la planta principal, ponerlo en una maceta o trasplantarlo.

Acodos Aéreos: se utilizan sobre todo para árboles y arbustos de climas. cálidos, por ejemplo Ficias, Magnotia, Tabebuia y Theobroma. Elegir un vástago sano, de 1-2 años de edad y hacer un corte de 15-40 em desde e extremo de desarrollo. Luego hay que envolver el corte y el área circundante con musgo estagnáceo húmedo y finalmente envolver en polictileno, asegurando los dos extremos con cordel de jardinerfa. Es mejor hacer los acodos aéreos en primavera. El arraigue puede tardar hasta dos años. Cuando se distingan las raíces a través del pohetileno, separar la nueva planta de la



RECOGER ESQUEJES HOJOSOS DE PERENNES SEMIRRESISTENTES



I Coger un esqueje con por lo menos tres hojas y un brote nuevo. Recortar et auto jasto por debajo de la última januara de nojas. Sumergir el tallo en preparaccon harmonal para el arraigue y eliminar cuatauter sobrante.



Poner el esqueje en una maceta de compost bren drenudo. Hacer un agujero von un plantador e insertur el esqueje. Afirmar el compost suavemente pressonando el plantador hacia abajo y a los lados hacia el esqueje.



3Colocar un trozo de alambre para formar un arco sobre el esqueje y fijar en la maceta. Cubrir con una bolsa de poltetileno, o colocar la nuceta en la bolsa, soplar para que se hinche y saltar.



ESQUEJES DE RAIZ

Es mejor recogerlos durante la estación tractiva. Cuanto más coltente sea el entorno en la propagación, más cortos pueden ser los esquejes, pero la medido intinina ha de ser de 2.5 cm



ACMO SENCE LO
Es mejor llevar a cabo esta forma de
propagación en una planta joven v
sigorosa, entre otoño v primavera. Si lu
ptanta ha arraigado bien, podrá separarse
de la planta madre ul otoño viguiente.

ACODO DE MONTÓN Es un método muy útil para las hierbas arbustivas como el tomillo que, con el tiempo, tienden a convertirse en leñosas y dispersas. Consiste en amontonar tierra de drena-je abre alrededor de la base de la planta en primavera, dejando los extremos de los vástagos sobre la superficie. Esto estimula el arraigue de los brotes nue vos. A finales de verano los vástagos estarán suficientemente bien arraigados como para cortarios y plantarlos en macetas separadamente.

DIVISIÓN

Las matas de las perennes herbáceas deberán dividirse pasados unos cuantos años, o cuando se vuelven demasiado grandes. Esto puede hacerse desarrargando la planta y dividiéndola manual-

mente en partes más pequeñas, o con una pala si las raices son demasiado fuertes. Es importane dividir las prímulas regularmente para mantener el vigor. El mejor tiempo para dividir las hierbas es cuando el desarrollo es mínimo, desde otoño a comienzos de primayera, y hay que hacerlo en un día de buen tiempo para evitar daños por heladas. Para minimizar las molestias se dividitán las plantas sensibles a comienzos de primavera, cuando los vástagos nuevos sean visibles. Las plantas divididas o trasplantadas han de regarse bien, incluso si el tiempo es húmedo. para asentar el terreno alrededor de las raíces

Ritoños

Muchas hierbas con órganos de almacenamiento mejoran naturalmente produciendo retoños desde el bulho o cormo maduros. Pueden separarse durante el letargo y plantarse separadamente para que crezcan como plantas nuevas. El termino «retoño» también se refiere a las plántulas que se forman en los extremos de los estolones y tallos rastreros. En estos casos forman raíces mientras siguen unidos a la planta madre, o echan raíces rápidamente cuando se separan y se plantan en macetas separadas.

CHUPONES.

Cortar chupones arraigados es un método de propagación muy sencillo para hierbas como Alnus glutinosa o Rosa rugosa. No es adecuado para la propagación de plantas injertadas que no crecen sobre sus propias raíces.

INJERTOS E INJERTOS DE PUA

Se trata de métodos de propagación de plantas leñosas más especializados, en los que una sección del tallo (un retoño) se une al patrón de una planta diferente. Si el retoño consiste en una preza

ACODO DE MONTON DE HIERBAS Para estimutar el arruigue de los tallos más hajos, amontone 7/12 cm de mantillo

arenoso alrededor de la corona de la planta, cubriendo los tallos más bajos valvo en el extremo de los vástugos.

DIVISION DE PLANTAS RIZOMATOSAS



Agitar las matas de rizomas para dejarlas limpias de tierra. Con las manos o con un tevedor dividir cada mata en piezas manejables. Comprobar si existen sintonas de entermedades



2 Descartar tos rizonas viejos y despaes veparar los jóvenes de la mato Recortar sus extremos. Espolyorear los úreas cortudas con fung cida y ugita para eliminar el potya subranti.

corta de tallo con un único brote, el método se conoce como «injerto de púa». El objetivo es producir una planta nueva con ciertas características, como una mayor resistencia a las enfermedades de las raíces. Los injertos se suelen hacer desde finales de invierno a comienzos de primavera, el injerto de púa, más bien en verano.

ESPORAS

Las plantas que no florecen, como los helechos, musgos, hongos, colas de caballo y algas se reproducen por esporas duminutas, parecidas a motas de polvo. Para germinar necesitan un aporte con unuo de humedad. Los helechos como Adiantum capillus-veneris son fáciles y rápidos de cultivar a partir de esporas. Para propagar un helecho de esta manera, seleccione un fronde que disponga de esporangios maduros y marrones en la parte inferior de la hoja, y coló-

queto sobre un trozo de papel blanco y limpio para recoger las esporas. Pue den sembrarse en una maceta de compost húmedo y estéril y cubrirse con una película transparente. La germinación lleva 1-3 meses. Rocíe la superficie del compost regularmente Plante los pequeños helechos en macetas cuando sean lo bastante grandes para manipular.

MICROPROPAGACION

Esta técnica requiere condiciones de laboratorio estériles y se usa comercial mente para propagar numerosos ejemplares de plantas téénticas del mismo cultivar en un período corto de tiempo. Es un método importante para la producción de material libre de virtus a partir de plantas infectadas, y para aumentar especies raras con el fin de reintroductrias en la naturaleza o para el comercio de horticultura.

DIVISION DE PLANTAS PERENNES



Desarrangar la planta que se quiere dividir, cuidando de insertar la horca de manera que no se dañen las raices de la planta Aguar para limpiar de tierra sobrante. La planta que se muestra aquí es un girasol (esps. de Helianthus)



2 Dividir la planta en piezas más pequeñas con las manas, y conservasólo las secciones más fuertes y sanas cada una con varios yástagos nuevos Recortar el desarrollo superior uniguivolver a piantar las secciones divididos Afirmar y regar abundantemente

DE COSECHA PROPIA

Recoger hierbas es una delicia y una aventura. Pone en contacto con las plantas excepcionales de las que depende en gran parte la salud y el bienestar físico de los pueblos de todo el mundo, Sin embargo, cose char hierbas es también una tarea sena que necesita una preparación y or ganización cuidadosas.

RECOCIDA DE HURBAS SILVESTRES En muchos países es un delito recoger cua quier parte de ciertas plantas raras, o desarraigar cualquier planta sin el permiso del dueño del terreno Por tanto, sólo pueden recogerse las permiticas, las más comunes y abundantes, y las que sabemos identificar con certeza. Ciertos grupos de plantas requieren cuidados especiales, como las de la fam. la de la zanahoria (Umbeifferas), que incluso los expertos encuentran difíciles de identificar Por muy comunes que puedan ser. hay que respetar las plantas silvestres y recoger solamente unas cuantas hojas. flores o frutos para asegurar su

supervivencia y reproducción. Es mejor evitar la recogida de plantas que puedan estar contaminadas por la combustión de vehículos, fumigaciones agrícolas o animales

Es mejor no cortar plantas de jardín al azar, sino aprovechar la oportunidad para podar o arreglar la planta al mismo tiempo, eliminando los vástagos indeseables y fomentando la frondosidad. El tiempo de la cosechaes también una buena oportunidad para eliminar los brotes revertidos de las plantas estriadas

En el Diccionario de hierbas (véase pp. 224-373) se encuentran especificadas las mejores épocas para cosechar las diferentes partes de cada hierba. Si se desea tratar y almacenar las hierbas para su uso futuro, hay que escoger una mañana solcada y seca en la que no quede rastro alguno de rocío o lluvia



C SECRA COMPRETAL Machas hierbas se cultivan a escala comercial y pueden coxecharse como otros productos agricolas. En este caso se trata

de la cosecha de una plantación de lavanda en el sur de España. El acette se extruera de las flores cortadas para utilizarlo en la industria de perfumeria



EQUIPAMIENTO

Se necesitan herramientas comunes de jardín y una navaja afilada o tijeras, y también se recomienda Hevar guantes. El contacto con algunas hierbas puede producir reacciones alérgicas, y existen (la ruda, por ejemplo) que pueden causar una irritación molesta si la savia entra en contacto con la piel a la luz del sol-

CANTIDADES

Recoger cada vez cantidades pequehas, manipularlas lo menos posible y procesarlas rápidamente para proteger los compuestos activos que las deterioran Las hierbas aromáticas son especialmente vulnerables cual quier aroma que dejen en el aire o las manos es una señal de que han perdido sus aceites volátiles y, por tanto una vez tratada la hierba tendrá un aroma y unos efectos benéficos menores

PUNTOS QUE DEBEMOS RECORDAR

Debe intentarse recoger material sólo de plantas limpias y sanas en condiciones óptimas. Los compuestos activos y sus propiedades estarán entonces en sus niveles más altos. Hay que evitar las partes dañadas o enfermas, y cualquiera que sea inmadura, vieja o que esté fuera de estación, estos factores también implican niveles bajos de compuestos activos. Lo mejor es recoger un solo tipo de hierba cada vez, para así evitar la transferencia de olores y el riesgo de confundirlas. Las partes recogidas se depositan con cuidado en una sola capa en un recipiente llano, y se utilizan o tratan rápidamente. Un montón, aunque sea pequeño, genera calor que marchitaría y deterioraría las hierbas

QUÉ PARTES? ¿CL ANDO?

Es importante recoger la parte correcta de la planta para el propósito que se persigue: las hojas y semillas del cilantro (Cortandrum sativum), por ejemplo, tienen usos y aromas diversos. En algunos casos se utilizan elementos inusuales de la planta; pistilos

espliego, albanaca y perepl. Linas tijeras o unas podaderas bien afitudas son esenciales para un corte lungo, de la planta madre. El cesto abierto y pocoprofundo asegura que los recortes se mantengan en las mejores condiciones рата зи адтисеније

Una mezcla de horas de taurel, romera,

COSECTIA DEL JARDÍN

en el caso del azafrán (Crocus satuvas), piel de mandarina (Citrus reticulata) o esporas del cuesco de lobo (Lycoperdon perlatum). Las partes más utilizadas se describen más abajo y en la pagina opuesta, junto con la época mejor para su cosecha.

PLANTA ENTERA

También se conoce como partes aéreas y se refiere a las partes que crecen por encima del suelo, que son las que normalmente se cortan cerca del nivel del suelo cuando la planta empieza a florecer



Et sahor de algunas hierbas, como ec laurel se patencia al securlas. Una ptataforma de secado puede hacerse sobre un viero estante de listones o sobre ana estrucairo de madera cubierta de malla. Las hierbas se cotocun encomo en una sola cupa y se mantienen en un lugar

HOJAS Y TALLOS

Las hojas individuales o ramitos se recogen normalmente cuando son jóvenes, dado que el follaje tiende a endurecorse una vez que ha empezado la floración. Las hojas grandes pueden recogerse individualmente. Recortar tallos o ramas de las hierbas de hoja pequeña y eliminar las hojas más tarde.

FLORES

Aunque se recogen ocasionalmente cuando son un botón, en la mayoría de ocasiones las flores están en su momento óptimo cuando acaban de abrirse. Las flores grandes pueden recogerse individualmente, con o sin taflo. Las pequeñas, como en el caso del saúco (Sambacus nigra) se separan de sus tallos después de recogerlas. En algunas hierbas, como el es-

pliego (esps. de Lavandula), se recorta la cabezuela entera y puede utilizarse tanto entera como en trocitos. Para ciertos usos pueden requerirse solamente partes específicas: los pétalos (como en las caléndulas, Calendula officinalis), o la cabezuela o corola (como en la borraja, Borago officinalis).

FRUTOS Y BAYAS

Se recogen cuando están maduros, pero antes de que se vuelvan blandos. Pueden recogerse individualmente o en manojos, dependiendo del hábito de desarrollo o su uso posterior.

SEMILEAS.

Se recogen de las vainas o de las cabezuelas cuando están maduras (es decir, cuando ya no son verdes), pero antes de que sobremaduren y la planta se despoje de ellas. El proceso de maduración continuará durante un tiempo tras la cosecha si la cabezuela se mantiene intacta.

RAICES, RIZOMAS, TUBERCULOS Y BUILBOS

En muchos casos se recogen durante la latencia, cuando las partes aéreas se han secado. Muchas veces es posible evitar la destrucción de la planta entera sacando sólo una porción de las partes subterráneas. Las plantas buibosas a menudo producen retoños pequeños que pueden volverse a plantar.

CORTEZA Y MADERA

La edad requenda de un arbusto o árbol, así como el período más indicado para recoger su corteza o madera, son muy variables. Siempre que sea pos. ble, deben cortarse sólo unas cuantas ramas de cada planta o cultivar sólo ejemplares desmochados. Los cortes de ramas deben ser limpios, y la corteza deberá quitarse para evitar la introducción de infecciones. No deben cortarse anillos de corteza (esto es, quitar una sección de la corteza alrededor de todo un tronco o rama), ya que esto suele matar el árbol. Antes de procesar la corteza hay que limpiarla de líquenes y musgos.

SAVIA, GOMA Y RESINA

La savia de los árboles suele recogerse en primavera, que es cuando aparece. La goma y la resina pueden recogerse practicando ranuras en diagonal en la corteza. Muchas veces la resina exuda naturalmente y se puede raspar directamente del árbol

Preparación para el procesado El propósito del almacenamiento de hierbas es preservar los compuestos (y por tanto el sabor, el aroma y las propiedades terapéuticas) tanto como sea posible para un uso posterior. La manera exacta depende de la parte utilizada y del propósito que se persi-

CAPSULAS DE SEMBLAS MADERAS Las cápsulas de los amapolas tesps de Papaver, tienen una piel exterior ribeteuda y un estigma en forma de coronda. Las cámaras interiores contienen cienios de semillas que se utilitan en cocini.

gue. Con pocas excepciones, las mei bas son mejores cuanto más frescas. Algunos compuestos, como los alcaloides de Papaver somniferum, siguen siendo potentes durante algunos años, pero la mayoría son destruidos por procesos enzimáticos que trabajan en el interior de la planta cortada, y por la exposición a la luz, el calor y el aire. Como regla general, las existencias de hierbas conservadas deben reemplazarse cada año, ya que un cierto grado de deterioro es inevita ble, especialmente si se conservan a temperatura ambiente en el hogar.

LIMPIEZA DE LA CONECHA

Comprobar que todas las partes recogidas están libres de suciedad e insectos. Evitar el lavado de las raíces, las flores, los frutos y las cápsulas, ya que esto prolonga el tiempo de secado al aire y estimula el deterioro. Sin embargo, las partes subterráneas deben lavarse por completo para eliminar la tierra y la grava, para despues secarlas en papel secante y finalmente cortarlas en piezas manejables.

SECADO DE CABEZCELAS



Las flores separadas del tallo se dejan secur en una bandeja cubierta con papei de covina.



21.11 la catenduta solumente se usun 2 los petalos secos, que se arrancan del catro que luego se desechará



Las flores de expliego se sevan sobre el tallo. Se utiliza toda la cabezuela de la flor, y se guardan cabezo abajo en una bolsa, como aquí se muestra, para evitar la pérdido de flores o semillas. Los tallos también pueden invertirse sobre una bandeja.

S CADO DE PARTES AÉREAS Y HOJAS

I ha mejor secur las plantas de hoja pequeña en su tallo. Atar las ramas pequeñas lan pronto como se recogen y limpian colgar cabeza abajo para secar en un lugar hien ventuadr



2 Cuando las hojas estén quebradizas, extruer del tallo por fricción sobre un papel seco. Si se usan todas las partes aereas se desmenuzarán juntas.



3 Transferir las hierbas sei as a un recipiente de almacenaje, que deberá estar bien sellado El cristul coloreado, como el que se muestra, ayuda a prevenir la oxidación por la luz.



PROCESO Y ALMACENAMIENTO

Muchas técnicas utilizadas para conservar y almacenar las hierbas forman parte de la tradición y se aprenden y se practican con facilidad en el nogar. La extracción de los compuestos (a través de la destilación, el prensado o por la extracción de solventes, por ejemplo) son mucho más complejas y requieren equipos y conocimientos que raramente pueden alcanzarse a escala doméstica. En muchos países, además, estar en posestón de un alambique sin licencia constituive un delito.

SECADO POR AIRI

El método de conservación más extendido es e. de colgar las hierbas o extenderlas en el exterior para secarlas En muchos países simplemente se dejan en esterillas al sol o se cuelgan bajo los aleros de las casas. La velocidad en el secado aéreo es esencial (deberfan secarse en 24-48 horas), ya que de otra manera las enzimas de los teir dos de la planta seguirían descomponiendo los compuestos químicos. Lo mismo ocurre con otros factores ambientales como la humedad, el aire, la uz y el calor. Si las hojas se vuelven negras o aparece moho, será un indicio de que el secado ha sido demasiado lento y no valdrá la pena guardar la

Un lugar seco y bien ventilado, libre de polvo y humos y a una temperatura constante de 20-32 °C es el ideal. Para maximizar la circulación de aire es mejor colgar plantas enteras, tallos y cápsulas semilleras en pequeños ramos, y enflar en cuerdas los recortes de raíces y hongos. Las flores únicas, como en el caso de los cebollinos (Allium schoenoprasum) y las rosas (esps de Rosa) pueden secarse introduciendo sus tailos a través de un en

rejado de alambre para secar, o simplemente dejándolas reposar en él

Las cápsulas semilleras frágiles como el hinojo, el eneldo y la alcaravea han de cortarse con tallo suficiente para colgarlas cabeza abajo, atadas en pequeños manojos. Las cápsulas han de colgar sobre papel lampio o dentro de una bolsa de papel para recoger las semillas cuando se desprendan. Los ajos y cebollas se recogen tradicionalmente unidos a sus tallos, que luego se trenzan en ristras y se secan al sol. Las hojas, flores, frutos y pétalos grandes pueden disponerse en una única capa sobre estantes cubiertos con una malla metálica o muselina. A pequeña escala puede utilizarse una bandeja para enfriar pasteles cubierta con papel absorbente. El movimiento del aire se puede aumentar con un ventilador (o con un ventilador de aire caliente si también se necesita más calor).

SECADO POR VICROONDAS

Si fuera necesario, las hierbas pueden lavarse antes de secarlas. Las partes cortadas deben extenderse en una única capa sobre papel de cocina y secarlas en el horno microondas según las instrucciones facilitadas por el fabricante. En general, esta operación no llevará más de 2-3 minutos, pero debe comprobarse cada 30 segundos, recolocando las partes de manera que se asegure un secado parejo. Enfriar antes de almacenar como el resto de hierbas secadas por aire.

SECADO EN HORNO

Este método sólo es recomendable para recortes subterráneos de plantas que necesitan un secado prolongado y que toleran temperaturas superiores a las de las flores y hojas, más frágiles. Extender los recortes holgada-



H ERBAS PARA SECAR Estos manojos de tomillo y laurel están listos para secar. Los recortes para

procesar y almacenar han de estar siempre en condiciones óptimas al recogerlos de la planta



SECADO POR AIRE

Este rama de lurgos tallos de levístico
(Levisticium officinale) cuelga para su
secado en una dependencia. Las hojas
pueden utilizarse frescas o secas. Las
semilias se secan y los tallos frescus
pueden caramelizarse, como la angélica

mente en una bandeja de horno y secar a 50-60 °C. Esto puede llevar 2-3 horas, según el tamaño del material.

SECADO EN CONGELADOR

Este método es excelente para la conservación del aroma en las hierbas de hojas blandas, como el perejil, la menta, la albahaca y los cebollinos. Consiste en empaquetar hojas individuales, ya sea enteras o en ramitos, en bolsas de plástico o cajas etiquetadas No hay necesidad de descongelar antes de su uso, ya que las hojas se desmigajan fácilmente cuando están congeladas. Las hierbas picadas pueden remojarse rápidamente en un escurridor antes de utilizarlas. Las hierbas también pueden añadirse al hacer cubitos de hielo (véase ilustración en página siguiente). Las flores de borraja congeladas, o los ramitos de menta o J toronjil, también pueden añadirse directamente a las bebidas para dar sabor v originalidad.

RECIPIENTES

El uso de recipientes y tapas escrupulosamente limpios, mediante su esterilización en el horno o en cazuelas de agua hirviendo, debe ser una premisa. Los recipientes de hierbas conservadas

deben almacenarse en un lugar frescov seco, fuera dei alcance de la luz solar directa. Los frascos y botellas de cristal oscuro o de cerámica son meiores para conservas líquidas o secas. El cristal claro dela entrar la luz solar, o que lleva a la decoloración y ox da ción del producto. Si se utiliza, el recipiente debe guardarse en una alacen. oscura. Las tapas deben ser hermét cas para que no penetre humedad, mohos y bacterias, que provocan un rápido deterioro. Los recipientes de plástico pueden contaminar las hierbas y fomentan la humedad. De todos modos. se recomiendan para la congelación de hierbas el polictileno alimentario y los recipientes de plástico, más que de cristal

ALMACENAMIENTO DE HIERBAS SECAS Cuando han completado su secado, las hierbas deben empaquetarse para su almacenamiento en recipientes etiquetados con el nombre y la fecha. En el caso de las hierbas aromáticas, quanto más grandes sean las piezas mejor se conservarán, impidiendo la pérdida ce aceites volátiles por su exposición al aire. En este momento se pueden crear mezclas para los bouquets garnis, recetas especiales, popurris e infusiones. Si hay que tratar grandes cantidades de hierbas secas, puede resultar recomendable lievar una mascarilla para evitar la inhalación de polyo. Todas las hierbas secus tienden a absorber la humedad del aire, de modo que al almacenarlas hay que utilizar recipientes del tamaño justo y no demastado grandes, de manera que se excluya todo el aire posible. Luego habrá que comprobar el contenido con regulandad por si existe algún deterioro en la calidad Ciertas hierbas, como el malvavisco



Secado de Cabezuli As Estas flores de cebolitiro se secan sobre una malia de alambre. Los tollos se han introducido en la rejilla para colgar las flores y conservar su forma,

PREPARACIÓN DE RAICES PARA SE ALMACENAMIENTO



I Stempre hay que intentar quitar sólo ana parte de la raíz, de manera que la planta pueda volver a crecer. Lavar bien las partes para eliminar toda la saccedad.



2 Cortar las partes de la raíz en lóminas o piezas pequeñas con una navaja ufilido. Es más fácil cortar las raíces cumdo todavía extán humedas



3 Extender los trozos de raiz sobre una bandeja cubierta de papel. Secar en un horno y posteriormente dejar enfriar fuera

(Althaea officinalis) y alquimilia (esps. de Alchemilia) son especialmente proclives al problema de la absorción de humedad y deben atmacenarse con cuidado para evitarlo.

Acutes y vinagres de Hierbas Los sabores de muchas hierbas frescas pueden conservarse en acestes y vinagres. Es muy fácil de hacer, y los aliños y vinagretas mejorarán.

Para preparar un aceite de hierbas puede utilizarse casi cualquier hierba, tanto individualmente como en combinación. Hay que escoger un buen aceite, como el de girasol (o el de oliva para un sabor más intenso). Se rellena hol gacamente un frasco con hierba, se vierte el aceite y se cierra herméticamente. Luego se deja el frasco en un lugar soleado durante al menos dos semanas, agitando diariamente. Se fibra el contenido para quitar las hierbas en remojo y se vuelve a verter el líquido en botellas o frascos limpios, añadrendo una ramita fresca de la hierba aromatizante como identificación. Las hojas de albahaca (esps. de *Ocimum*) pueden preservarse en frascos de acei-



CONGELACIÓN DE RIERBAS
La congelación es una manera muy
sencilla de conservar hierbas, y es
conveniente para pequeñas canudades. El
contenido puede identificarse con facilidad
si se utilizan bolsas de plástico
transparente

te. Las hojas pueden usarse en salsas y platos cocmados, y el aceite en ensaladas y aliños

Para preparar los vinagres de hierbas, lo mejor es machacar primero ligeramente la hierba. Hay que calentar el vinagre, ya sea de vino o de sidra, y proceder como si se tratara de aceite de hierbas. No deben utilizarse recipientes con tapas de metal para guardar el vinagre, ya que el ácido las corroería y echaría a perder el contenido. El vinagre se utiliza en el tratamiento de ciertas hierbas chinas, como *Corvdulus solida*. Esto potencia los alcaloides y mejora los efectos desintoxicantes y calmantes.

ZUMOS DE HIERBAS

Algunas hierbas, como Galium aparine, se utilizan como zumos, que se preparan más fácilmente en lotes, con una buena cantidad de la hierba requenda, ya que la cantidad de zumo producida no es grande. La hierba fresca se licua o se procesa por medio de un extractor de zumos eléctrico. Puede tamizarse y congelarse en pequeños recipientes de plástico. Del mismo modo puede confeccionarse una pasta de hierbas, ideal para utilizarla en la mantequilla de hierbas.

CONSERVAS EN AZUCAR

En concentración suficiente, el azúcar o la miel son un conservante muy útil para ciertas hierbas, como Glycyrrhiza urulensis, y también disimularán aromas poco agradables. Para el jarabe, el contemdo en azúcar no debe ser nunca inferior al 65 %. A menudo es preferi-

ble el azucar no refinado. La hierba fresca se puede hervir en la solución azucarada, o añadir el azúcar (o ta miel) a una infusión, decocción o tintura de la hierba, y después calentar hasta la disolución. La miel se uti iza para procesar algunas hierbas chinas por sus efectos sedantes. Los escaramujos (esps. de Rosa) han de picarse y hacerse en infusión durante unos 15 minutos. Después, antes de añadar el azúcar, hay que filtrar esta infusión con cuidado para eliminar cualquier rastro de pelos de semillas irritantes. Los tallos de angélica y los rizomas de jengibre se conservan tradicionalmente por cristalización. Es éste un proceso largo en el que hay que seguir las recetas al pie de la letra.

VINOS HERBALES

El alcohot es un conservante excelente que extrae los ingredientes activos e inhibe el desarrollo de microorganismos. Las recetas para la confección de vinos de hierbas pueden encontrarse en los libros sobre la preparación de, vino. Entre los más famosos están el de flor y baya de saúco (Sambucus migra), el de primavera (Primula veris), el de diente de león (Taraxacum officiale) y el de perejil (Petroselinum crispum).

OTRAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS

El champán de flor de saúco y la cerveza de jengibre son sólo ligeramente alcohólicos, ya que fermentan durante muy poco tiempo. Las cervezas, basadas en el lúpulo (Humulus lupulus) también son esencialmente herbales. La cerveza «ale» de fabricación casera puede perfumarse con ortigas (Urtica dioica) o hiedra terrestre (Glechoma hederacea) El I cor de menta es fácil. de confeccionar macerando las hojas de menta verde (Mentha spicata) o menta (Mentha x piperita) en vodka o grappa durante una semana y añad.endo azúcar después de filtrar Es importante seguir escrupulosamente las recetas herbales con alcohol para conseguir la concentración correcta, de la que dependen los efectos benéficos y el sabor-

CONFECCIÓN DE CUBITOS DE HIELO CON HIERBAS



Diferentes hierbas pueden emplearse para perfumar o decorar cubitos de hielo para añudir a lus bendas Entre éstas se incluve la borraja. Menha suaveolens 'Variegata' y el perejil, aquí ilustrados



2Se colocan hierbas machacadas, o flores de hierbas como esta borraja, en las cubiteras, añadiendo alrededor de una cucharada de agua por cada cucharada de hierba

RECIMENTES

Los frascos de cerámica con
cierre hermético como éstos
son buenos recipientes para
conservar hierbas, tanto secas
como líquidas. Previenen el
deteriora potencial debido a
la exposición a la luz



TÉRMINOS BOTÁNICOS

ACIDE2 [del suelo]. Que tiene un valor pH menor que 7; véase también alcatino y neutro

ACODO DE EXTREMOS, Método de propagación para arbustos y trepudoras tvéase Cultivo de hierbas, pp. 374-103

Acono de Monton. Sistema de propagación acecuado para arbustos pequeños y subarbustos (véase *Cultivo de hierbas*, pp. 374-393).

Acono Aéreo Metodo de propagación en la que se induce el arraigo de una parte del tallo: se envuelve en un medio adeceado mientras aún está sujeto a la planta madre (véase Cultivo de hierbas, pp. 374-393)

Acopo. Mé.odo de propagación en el que un tallo se clava en el suelo, éste desarrol.ará raíces y vástagos mien tras siga fijo a la planta madre (véase Cultivo de hierbas, pp. 374-393).

ACI ATICA. Planta que crece en el

ADVENTICIA [raíz]. Que surge directa mente del tallo o la ho_ta.

ALADA. Con expansiones laterales, semejantes a alas

ALCALINO [suelo]. Que tiene un valor pH mayor que 7.

ATPINA Planta nativa o hab tuada a condiciones montañosas o que crece por encima de la l'inea de árboles en regiones montañosas; se aplica libremente a las plantas de jardín de rocas que pueden cultivarse a alturas relativamente bujas.

ALTERNA [hoja]. Que aparece individualmente en cada nódalo, a un aco u otro del tado, de la forma que la define.

AMENTO. In llorescencia en espiga colgante, en la que las flores carecon de pétalos, sue en no tener tado y están rodeadas de brácicas escamosas. En general son unisexuales.

ANTERA. Parte del estambre que produce polen; generalmente aparece encima de un filamento.

Anual. Una planta que completa su ciclo de vida en un año, desde a germinación, pasando por la floración, hasta la muerte

ÁP.CE Vértice o punto de desarrollo

de un órgano, como una hoja o un vástago.

ARBUSTILLO. Arbusto en miniatura ARBUSTO. Planta de tallos leñosos generalmente bien ramificada desde o cerca de la base

ARILO. Parte externa, casi siempre carnosa, frecuentemente coloreada de ciertas semi las como las de la nuez moscada (Myristica fragrans).

ARISTA. Proyección rígida y cerdosa que suele aparecer en las semillas de hierba y en las espiguillas.

ARQUITECTONICA, Término empleado en horticultura para describir plantas con formas fuertes y a veces espectaculares.

AUTOFERTIL. Planta que produce sémillas viables fertilizada con su propio polen.

At TOGERMINACIÓN Producción de plantones alrededor de la planta madre.

Axil.A. Ángulo formado por una ramificación o por un pecíolo respecto al tallo del que deriva.

AXILAR. Que crece en la axila.

BASAL, Que crece en la base.

BIENAL. Planta que florece y muere después en la segunda

estación después de germinar, y que sólo produce tallos, raíces y hojas en la primera.

BIPINNADA Hoja com-

puesta cuyo raquis está ramificado en partes secundarias, que son las que sostienen directamente los folíolos

Bosque alpino. Bosque de montaña permanentemente cubierto de bruma, que genera árboles poco desarrollados y epífitas abundantes.

BRACTEA Hoja modificada que puede adoptar diversas coloraciones, de forma y consistencia varia, y que cuando aparece se sitúa sobre las partes foliares o floreales. Suelen ser grandes y coloreadas

BROTE. Vástago rudimentario o condensado, que contiene hojas o flores embrionarias.

Bilbillo. Bulbo pequeño que aparece en la base de mo maduro.

BULBILO. Órgano pequeño, que suele aparecer en la axula de una

hoja y ocasionalmente en una flor, puede servir para la propagación.

BUI.BO. Órgano subterráneo compuesto por un hrevísimo tallo transformado, en el que se insertan las hojas metamorfoseadas que tienen una función protectora y de reserva.

Buthoso, 1 Que crece a partir de un bulbo o que produce bulbos, 2. Con forma de bulbo

CADUCA (planta). Planta que pierde las hojas al comienzo de una estación determinada, las semideciduas sólo pierden algunas hojas.

CAL. Compuesto calcáreo; la cantidad de cal del suelo determina si es alcalino, neutro o ácido.

CALCAREO, Gredoso,

CALIZ. Envoltorio externo de la flor, formado por uno o más sépalos.

CAPA LABRADA. Capa labrada fina y desmenuzada

CAPÍTULO O CABEZUELA. Grupo de flores o flósculos pequeños que en conjunto parecen una flor única.

CAPSULA SEMILLERA. Fruto generalmente seco que contiene semillas maduras.

CAPSLLA. Fruto seco indehiscente, que se abre y libera las semillas al madurar

CEPELLÓN Manullo adherido a las raíces de una planta cuando ésta es arrancada.

"CHICON". Vástago blanco y compacto de la achicoria (Cichoricum intybus).

CIMA. Inflorescencia en la que se desarrollan en primer lugar las flores centrales, situadas al final del eje principal.

CLADODIO, Tallo, generalmente plano, con la misma apariencia y función de una hoja.

CLOROFILA. Pigmento verde de las plantas que absorbe la luz y proporciona la energía para la fotosíntesis.

Cocina. Palabra antigua que designa un invernadero cátido

COMPOST SIN MANTILLO. Compost ligero para tiestos, basado en turba o fibras de coco

COMPLESTO. Compuesto de varias o muchas partes, p. ej., una hoja dividida en dos o más folíolos.

CORIMBO. Inflorescencia en la que las flores, insertas en diversos puntos del eje principal, alcanzan la misma altura por medio de pedúnculos de distintas longitudes.

CORMO Órgano subterráneo, constituido principalmente por tej -

dos del tatlo especializado en realizar la función de reserva que le es propia.

COROLA. Conjunto de

los pétalos. Suele ser la parte más vistosa de las flores

CORONA. 1. Apéndice en forma de amllo de la corola o el perigonio de algunas flores. 2. Parte de la pianta que aparece en la superficie del suelo o justo por debajo, que produce vástagos nuevos y que se marchitan en otoño. 3 Parte ramificada superior de un árbol por encima del tronco 4. Corona.

COSECHA SILVESTRE Planta cosechada en la naturaleza

COSTILLA Vena central principal de una hoja o el tallo central al que están sujetas las hojuelas de una hoja pin nada.

CRESTADO. Con forma de cresta o de sierra.

CULTIVO. Planta cultivada en gran es-

CULTIVAR. Vanedad cultivada de una especie de planta

CLITIVO DE TELIDOS Véase Micropropugación

Chupón. Vástago que surge debajo del nivel del suelo, directamente de una raíz o un rizoma.

DE TALLO LEÑOSO. Con un talto compuesto por fibras leñosas y por ello persistente, a diferencia de los tallos blandos y herbáceos. Un tallo semi eñoso contiene algún tejido más blando. DECUMBENTE. Con tallos que crecen a lo largo del suelo. También denominadas procumbentes.

DEHISCENCIA. Apertura de una antera, un fruto o una estructura, con sa ida de los contenidos que se encuentran en su interior.

DELTOIDE-OVALADA (hoja). De forma entre triangular y ovalada

DENTICULADA. Hoja con márgenes formados por dentículos.

DESMOCHADO Poda anual hasta casi a ras del suclo con el fin de producir vástagos fuertes con fines ornamenta les o prácticos.

DETENER, Eliminar ciertos puntos de desarrollo de una planta para contro-

lar éste o el tamaño y número de las flores

DIENTE. Lóbulo pequeño y marginal que suele ser puntiagudo en una hoja, cáliz o corola

DISCO FLORAL. Parte central de la cabezuela de una compuesta, como .a de las margantas (Belus perennis)

División Propagación consistente en dividir el rizoma o el bulbo de una planta en diversas partes, mientras ésta está mactiva.

Esiminac ón de capítulos. Eliminar capítulos marchitos para estimular un desarrollo o floración ulteriores, impedir la germinación o mejorar el aspecto.

Et IPT CA (hoja). Más ancha en el medio que en los extremos.

EN FORMA DE TIRA (hoja) Larga y estrecha.

ENR AR. Proceso que consiste en re-

mojar tallos cortados para provocar una acción bacteriana que ayuda a separar los tej dos fibrosos.

ENTERA (hoja) De bordes I sos.
EPÍFITA. Planta que, en la naturaleza, crece encima de otra sin ser parásita.
ERICACEAS, I. Plantas de la familia de las ericáceas, que en su mayoría requieren suelos libres de cal con un ph de 6.5 o menos. 2, Compost con un pH adecuado para cultivar plantas eri-

Erizo, 1. Cubierta con espinas que envuelve algunos frutos o conjunto de frutos. 2. Protuberancia leñosa en los tal os de ciertos árboles

Escalón inter or Escalón más bajo con arbustos y árboles pequeños.

ESCAPADA. Planta no nativa, originalmente cultivada en una zona pero que anora crece en la naturaleza.

ESCARAMIJO, Fruto característico del género Rosa

ESCABIFICAR Rasear la envoltura de una semilla por abrasión con el fin de acelerar la absorción de agua y, por ende, la germinación.

Esc. LERÓFILA. Planta leñosa de pequeñas hujas cerosas siempreverdes características de zonas cálidas y secas. ESCLEROCIO, Fase compacta y latente de ciertos hongos, que da lugar a un desarrobo nuevo o a estructuras productoras de esporas.

Espagnácico Musgo común en los pantanos; sus características conservadoras de la humedad lo hacen componente ideal de ciertos medios de desarrollo.

ESPADICE Racimo de flores similar a una espiga, generalmente carnoso y que lleva numerosas flores pequeñas. Característico de la familia Araceas, p. ej., Arisaema.

ESPATA. Bráctea grande, frecuentemente colorcada y vistosa, que rodea una inflorescencia o una flor (como en las Arisaema).

Especies Agregadas. Conjunto de especies o microespecies estrechamente relacionadas que se suelen considerar como una especie única.

ESPECIE. Entidad sistemática que en el sistema de Linneo reagrupa individuos parecidos y fértiles entre sí, de cuyo cruzamiento se obtienen individuos semejantes a los progenitores y generalmente también fértiles.

ESPIGA. Racimo de flores con diversas o muchas flores carentes de tallo a lo largo de un eje común. Espiguilla. 1. Unidad florida de las hierbas, que comprende una o varias flores con brácteas basales. 2 Espiga pequeña. parte de un racimo de flores ramificado. Espora. Diminuta estructura reproductiva de las plantas no floridas, p. ej , helechos, hongos y musgos.

ESPUELA, 1. Proyección hueca de un pétalo, que suele producir néctar. 2 Tallo corto que lleva un grupo de pimpollos, como los que aparecen en los frutales

ESQUEJE. Sección de una planta que se retira y sirve para la propagación (véase *Cultivo de hierbus*, pp. 374-393)

ESTACA. Pequeña porción de leña vicja que se conserva en la base de un esqueje cuando se retira del tallo.

Estambre, Antera y filamento.

ESTANDAR 1. Árbol o arbusto con el tronco desnudo debajo de las primeras ramas. Ciertos arbustos, p. ej., las rosas y el laurel, pueden guiarse en forma de estándares. 2. Uno de los tres segmentos internos, que suelen ser erectos, del perianto de los ins. 3. Petalo posterior mayor, generalmente erecto, de una flor de la familia Leguminosas o de las subfamilias Cesalpináceas, Mimosáceas y Papilionáceas p. ej., Abrus.

ESTÉRIL. No fértil, que no lleva esporas, semillas, polen, etcétera.

ESTIGMA. Parte superior del pistilo, destinada a recibir y retener los granos del polen.

Estido. Parte mediana del pistilo, si tuada entre el ovario y el estigma Esto..ón. Rama larga y delgada emitida en la base de un tallo o de un rizoma y que da lugar a raíces.

ESTRATIFICAR. Interrumpir la latencia de algunas semillas exponiêndolas a periodos de frío.

ESTRIADO. Marcado por manchas o rayas de tejidos de diferente color ESTROBILO. Flor arracimada o estructura leñosa, portadora de semillas de una conífera

Estructura en forma de cono

FILAMENTO. Parte del tallo del estambre que porta la antera.

FLEXIBLE. Fácil de curvar o doblar.
FLOR. Unidad básica de reproducción de las angiospermas (planta florida) Las formas hásicas de las flores son sencilla, con una hilera que suele tener 4-6 pétalos; semidoble, con más pétalos, generalmente en dos hileras, doble, con muchos pétalos en diversas hileras y pocos o ningún estambre; completamente doble, en general de forma redonda, con pétalos apiñados y estambres cubiertos.

FLORACION LIBRE. Floración más fácil o más generosa que la habitual FLORESCENCIA. 1. Flor o pimpollo 2. Pelusilla fina, cerosa, blancuzca o azulada que cubre tallos, hojas o frutos. FLOSCULO. Flor única en un capítulo

FLOSCULO. Flor única en un capítulo de muchas flores FLOSCULO RADIAL. Una de las flores,

generalmente de pétalos en forma de tira, que conjuntamente forman el círculo extenor de las flores de un capí tulo compuesto, como la margarita (Bellis perennis)

Foliolo. Subdivisión de una hoja compuesta

FORZAR. Provocar desarrollo, flores o frutos de manera artificial

Foros(stresis. Símesis de los hidratos de carbono en plantas verdes a partir del dióxido de carbono y el agua; emplea energía luminosa absorbida por la clorofita.

FRONDE, Hoja compuesta de un helecho. Algunos producen frondes tanto yermos como fértiles; estos últimos llevan esporas

FRUTO. Estructura de las plantas que lleva dos o más semillas, por ej., una baya o nuez.

GARGANTA Parte interior de una flor tubular o en forma de campana.

Género. Grupo de especies relacionadas, nombrado por la primera parte del nombre científico, por ej. Acacia. GLAUCO. Cubierto por una pelusula cerosa o polvosa

GLOBULAR Esférico.

HABITO. Desarrollo o aspecto general característico de una planta.

HERBACEA. Que se marchita al final de la época de desarrollo,

HIBRIDO. Resultado de padres genéticamente diferentes, que en el cultivo tiende a producirse de un modo accidental o artificial, pero que a veces ocurre en la naturaleza. Hibrido F1, Primera generación derivada del cruce de dos individuos puros diferentes. Los frutos son vigorosos, pero las semillas de los híbridos. F1 no son legítumas.

Huésped, Planta o animal que sostiene y alimenta un parásito.

Ht Mt.s. Contenido blando, humedo, de color marrón oscuro del suelo, derivado de materia de plantas y animales en descomposición

INFLORESCENCIA, Conjunto de flores con una disposición precisa, p. ci. corimbo, cima, panículo, racimo, espiga o umbela.

Inserro. Método de propagación agámica de las plantas (véase *Cultivo de hierbas*, pp. 374-393).

INIERTO (injerto de brote) Método para injertar en la que un brote (la púa), junto a un pequeño trozo de corteza, se extrae de la variedad deseada y se introduce en un corte praencado en la corteza del patrón elegido (véase Cultivo de hierhas, pp. 374-393).

Inversamente Lanceolada (hoja). Que tiene un ápex ancho y redonaeado y unu base delgada.

LABIO. Lóbulo compuesto por dos o más segmentos planos o a veces abolsados del perianho.

Lanceolada (hoja). Estrecha en am bos extremos,

LATENTE, Viva pero mactiva,

LATERAL. Vástago lateral que surge de un vástago o una raíz.

LATEX. Fluido producido por diversas plantas, que contiene sustancias como almidón, alcaloides, sales minerales y azúcares, suele ser blanco.

Laxo. Con partes laxas o dispuestas de manera casual

LEGITIMO (cultivo). Que conserva las características distintivas del progenitor, cultivado a partir de semi las.

LEGUMBRE. Planta perteneciente a la familia Leguminosas o a una de sus tres subfamilias, Cesalpináceas, M.-mosáceas y Papilionáceas, 2. Fruto dehiscente de una sola célula, que se parte en dos al madurar y que pertenece en cualqui er planta de la familia. Leguminosas.

LEVANTAR. Extrner del suelo para transplantar o cosechar.

LIANA. Planta leñosa trepadora de los bosques tropicales

LINEAR (hoja), Muy estrecha con lados paralelos

LIQUEN. Organismo compuesto por la asociación simbiótica de un hongo y un alga.

LITÓFITA, Planta que en la natura eza se desarrolla en un sustrato pedregoso o rocoso Lóbulo, Proyección redondeada, que forma parte de una estructura mayor. LLORÓN De ramas delgadas y col-

MADURAR, Alcanzar un truto su sazón. MANTILLO, Tierra bien estructurada v férti que conserva la humedad pero drena "bremente.

MARCHITAMILINTO DE LAS PUNTAS. Marchitamiento de los extremos de los vástagos provocado, por ej., por heladas o enfermedades.

Medica. Meollo leñoso central de un tronco de árbo, que consiste en tejdos no funcionales, obturados por resinas, taninos y aceites

MELLA. Corte en forma de V.

M cropropadación. Propagación de plantas por medio del cultivo de tepdos.

MONOCÁRPICA, Planta que florece y fruct fica una sola vez. Éstas pueden tardar varios años antes de alcanzar el tamaño de l'Ioración.

MONOTÍPICA División con una sola subdivis ón, p. ej, una familia de un solo género: un género con una sola екресте

MONTAÑOSA One se desarrolla en zonas montañosas

MOTEADA DE CLÁNDULAS. Punteada con pequeñas células redondas secre-OTIES

«Mt. CH» Capa de materia orgánica aplicada al suelo por encima o afrededor de una planta para conservar la humedad, proteger las raíces de las he adas, reducir el desarrollo de las malezas y enriqueder el suelo

MUTACION Modificación inducida o accidental en la composición genética de una planta, lo que genera un vástago de características diferentes a la planta madre.

NATURALIZAR. Establecer y cultivar como en la naturaleza

NECTAR, Liquido dulce y azucarado segregado por el tejido glandular nectario; generalmente se encuentra en as flores, a veces en las hojas o el

Nt. T80 (suclo). Con un pH de 7, punto en el que el suelo no es ni ácido ni alcalino.

NO RES STENTE Vulnerable a las temperaturas bajas. Las plantas no res s tentes se sucien d vidir en categorias. las de desarrollo frío soportan temperaturas mínumas de 10 °C; las intermedias, 13 °C y las de desarrollo cá i

Ni po Punto del tallo del que despegan las horas

NUECECULA. Parte de una fruta que contiene una sola semilla que se fragmenta a, madurar

OBOVADA (hoja). Con forma de huevo; la parte más extrecha está en la base. OPUESTA (hora), Cuando aparecen dos por nudo, una opuesta a

ORNAMENTAL. Planta con valor o potencial para fines decorativos.

OVADA (hora). Con forma de huevo. OVARIO. Base hinchada de la parte femenina de la flor. Es hueca, contiene dos óvulos o más (semillas embrionarias). Después de fertilizada, el ovario forma la capa exterior del fruto.

PALMADA (hoja). Con cuatro hojuelas o más que surgen de un único punto, como en el castaño (Aescu-

lus hippocastanum) PANKULA, Racimo compuesto ramificado en el que las flores se deasarrollan sobre tallos (pedúnculos), que surgen del tallo principal

PANTROPICAL. Región tropical de todo el mundo.

PARÁSITA. Planta que vive en o sobre otra (el huésped), de la que se nutre PARRA. Planta guiada, cuyo tronco principal es vertical y cuyas ramas crecen de manera horizontal a ambos lados en un solo plano.

PATRÓN. Planta bien arratgada en la que se interta la púa: véase mierto.

Pedregal, I. Acumulación de fragmentos de rocas en una ladera. 2. Capa profunda de astillas de roca mezclada en una pequeña cantidad de mantillo. Proporciona un drenaje muy acentuado para las plantas que se resienten frente a la humedad en la base. Peltada (hoja). En forma de escudo, con el tallo introducido en o hacia el centro de la hoia

PINNADA (hoja). Describe una hoja compuesta en la que las hojuelas crecenen dos hileras a cada lado del tallo central.

PERENNE, Planta que vive durante al menos tres estaciones. En este libro la palabra, usada como sustantivo, y salvo acompañada por un calificativo, denota una herbácea perenne. Una perenne leñosa sólo mucre par-

cia mente, en la base queda un tallo leñoso. PERFOLIADA (hoja), Su base rodea el tallo por completo.

PETALO Elemento de la corola. PÉTALO RADIAL Pétalo o pétalos fusionados de un flósculo radial. PH Escala por la cual se mide la acidez del suelo. Véase también las en-

tradas ácido, alcalino, neutro.

Picupo. Que tiene una parte o proyección en forma de pico.

PINZAR. Eliminar los extremos de desarrollo de una planta para provocar la producción de vástagos laterales. Pistulo, Parte femenina de una flor.

que comprende el ovario, el estignia y

PLANTA PARA PARTERRES. Planta que se suele plantar en abundancia para proporcionar un despliegue temporal PLANTÓN Y LENGLETA. Tipo de injerio (véase Cultivo de hierbas, pp. 374-

PLUMULA. Vástago embrionario de una planta con semillas,

PODA DECORATIVA. Poda, recorte o guiado de árboles o arbustos para que adopten formas decorativas, que suelen ser geométricas, parecidas a animales o pájaros.

POLINIZACIÓN. Transporte de polen de la antera al estigma de flores iguales o diferentes; el resultado es la fertilización de las semillas embrionarias

PRINCIPAL. Extremo del tallo princi-

PRODUCCIÓN PRI MATURA. De semillas

PROPAGACIÓN VEGETATIVA, Cualquier método de reproducir plantas, salvo por semillas.

del tallo en la que las orquideas epífitas almacenan agua y nutrientes

QUIMIOTIPO. Grupo de plantas dentro de una especie cuyos compuestos químicos difieren de manera consistente. OUINO, Resina roja oscura, utilizada como astringente y curtiente, obtenida principalmente de las esps. de Eucalvptus y de Pterocarpus marsu-

RADICULA, Rafz embrionaria; suele ser el primer órgano que surge de una

RAIZ. Parte de la planta, generalmen

pal de una planta que crece hacia abajo; en general, también se aplica a cualquier raíz que crezca hacia abajo.

RASTRERA. Planta que crece cerca del suelo y generalmente arraiga a medida que se extiende.

R CEPTÁCULO, Extremo ensanchado de un tallo floral que lleva las partes

RECORTAR Podar ligeramente RECURVADA Curvada hacia atrás

RESINA, Compuesto sólido o semisólido en el que aparecen cant dades diversas de aceite y/o goma, obtenida directamente como exudación de ciertas plantas o árboles

RESISTENTE. Oue tolera condiciones climáticas anuales en zonas templadas, incluso las heladas, sin protec-

RESISTENTE A LAS HELADAS. Oue tolera temperaturas de hasta -5°C

Ratoño. Planta pequeña que aparece por reproducción vegetativa natural. en general en la base de la planta madre,

REVERTIR. Regresar al estado original, como cuando una hoja verde lisa aparece en un planta estriada.

REVUELTA. Con el margen enrollado hacia atrás y hacia abajo

RIZOMA Tallo ramificado supterráneo de desarro, lo horizontal y con vástagos hojosos

ROSETA. Conjunto de hojas dispuestas en el mismo nado en la base del tallo. SALES MINERALES. Sustancias morgá nicas de las plantas, como potasio, silicona, calcio y selenio, que pueden suplementar carencias de minerales en el cuerpo.

SAPRÓFITO. Que vive y se alimenta de materia orgánica muerta

SEMIRRESISTENTE, Que no tolera las heladas pero sí temperaturas de hasta 0°C.

S INCILLA (hoja) No dividida en foliolos.

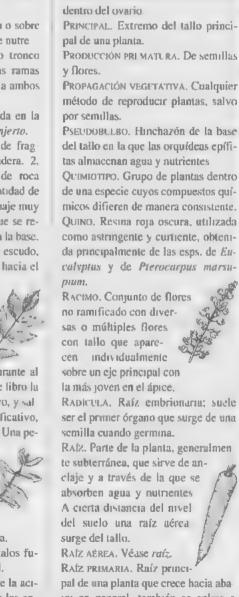
Si ALO Parte del cáliz, generalmente de color verde. Pueden ser insignificantes, pero a veces son vistosos.

SURIE. Nombre apl cado a un grupo de plantas similares pero no idénticas, generalmente anuales, unidas por una o más características comunes

SIEMPREVERDE. Planta que conserva las hojas todo el año, aunque pierde algunas de las más viejas a lo largo del año. Las semi siempreverdes sólo conservan algunas hojas o pierden las más antiguas sólo cuando se producen las nuevas.

SIMILAR A UN GUISANTE (flor) De la misma estructura que la flor de gui-

Sono. Racimo de estructuras productoras de esporas en la superfic e infe-



rior de los frondes fértiles de heechos

SUBALPINA. Que crece debajo de la línea de árbo es en las regiones montañosas

SUBARBUSTO, Planta arbustiva y leñosa, con ramas de extremos herbáceos. SUCULBATA Planta de hojas o tallos carnosas, almacenadoras de agua, adaptada al desarrollo en lugares con poca agua o aguas salinas, como muchos caetas

Tallo Rastrero. Tallo horizontal, generalmente delgado, que arraiga en cada nado; se suele confundir con un estolón

Tépalo. Subdivisión del perianto en flores que no tienen cáliz y corola diferenciadas, como en Crocus.

TERMINAL. En el extremo de un tallo o rama

TRANSPIRACIÓN. Pérdida de agua por

evaporación de la superficie desde una planta.

TREPADORA. Planta trepadora que utiliza otras plantas u objetos como soporte, las de tallo de hojas lo efectúan enroscando los tallos de sus hojas alrededor de un soporte; las de raíz, producen raíces portantes aéreas, las autoportantes producen ventosas, las enroscadas enrollan sus tallos.

TRIFOLIADA. De tres hojas; libremente, de tres folfolos.

TRIFOLIOLADA, De tres folíolos.
TRILOBULADA, De tres lóbulos.
TRONCO, Parte del tronco de un árbol

que se extiende desde el sucio hasia la primera rama importante.

TUSTROULO Tallo subterráneo engrosado y modificado para cumplir funciones de reserva. UMBELA, Inflorescencia en la que los pedúnculos arrancan todos desde el mismo punto y alcanzari el mismo nível. En una umbela com-

puesta, cada tallo principal acaba en una umbela. Característica de las Umbelíferas, o familia de las zanahorias

VAINA. Estructura cilíndrica que rodea o envuelve otro órgano de la planta, en parte o por completo.

VALVA. Sección de un fruto seco dehiscente, especialmente de la cápsula.

VASTAGO. Parte aérea de la planta que lleva hojas. Un vástago lateral surge del vástago principal

VERMICULITA. Mineral ligero similar a la mica, que se añade al compost para tiestos para mejorar la conservación de humedad y la ventilación Vertical. (hábito). De ramas principales verticales o semiverticales
Vertilicio. Órganos (hojas, flores, ramas, rafices) insertas sobre el mismo tallo, característico de la familia Rubiáceas.

x. Signo utilizado para indicar una planta híbrida, derivada del cruzamiento de dos o más plantas genéticamente diferentes.

ZARCILLO. Estructura similar a un hilo que suelen usar las trepadoras para aferrarse.

ZARCULO ACUATICO. Estructura que se encuentra en la base de muchas algas que crecen en aguas corrientes o de aluvión, que sirve para fijar a planta a un soporte.

ZONA LITORAL. Parte de la costa que se encuentra entre la marea alta y baja.

TÉRMINOS MÉDICOS

ABORTIVO Que provoca el aborto.

ACEITE DE PIMIENTO Aceite esencial extraído de *Pimenta dioica*, de efectos carminativos y antioxidantes.

ACEITE ESENCIAL. Aceite o aceites volátiles extraídos de una planta que tiene el aroma o el sabor de dicha planta.

ACEITES VOLATILES. Elementos compiejos y aromáticos de las plantas que pueden extraerse para producir aceites esenciales, como el aceite de geramo (a partir de las esps- de *Pelargo*mum, o como elemento aislado, como el linalo!

ACETATO DE BORNEOL. Líquido aromático voláti compuesto por borneol, usado en perfumería.

Ácido Gamatinolémico (GLA) Ácido graso no saturado, esencial para el desarrollo y la reparación de las células y para la producción de sustancias similares a las normonas. Normalmente lo produce el cuerpo, pero en caso de carencia puede supiementarse con los componentes GLA presentes en los aceites de diveras plantas.

Ácidos de ríquenes Elementos amargos de los líquenes con efectos antibióticos

Acre. Desagradablemente punzante o

ADRENALINA Hormona segregada por el tejido interior de las glándulas en dócrinas, que prepara al cuerpo para «luchar o huir» como respuesta a la tensión

ADRENOCORTICAL. Relativo a la corteza suprarrenal.

AFRODISÍACO, Que estimula la excitación sexual

AGRIDULCE. Sabor que combina lo agrio con lo dulce.

ALCALOIDE. Compuesto producido por plantas que contiene nitrógeno y tiene efectos potentes sobre las funciones corporales.

ALCALOIDES DE PIRROLIDINA. Grupo de alcaloides hallados en hierhas como la consuelda (Symphytum officinale), la borraja (Borago officinalis) y uña de caballo (Tussilago farfara), que tomadas en exceso afectan el hígado

ALCANFORACEO. Que tiene un aroma parecido al alcanfor.

ALÉRGENO. Que provoca una reacción alérgica.

ALEXIFARMACO. Que actúa como antídoto.

Al TERANTE. Que aumenta la vitalidad, sobre todo mejorando la descomposición y excreción de los productos residuales.

AMINOACIDOS. Unidad estructural básica de las proteínas

Analgesico. Que alivia el dolor.

ANESTÉSICO. Que provoca una pérdida de sensación local o general

ANETOL. Aceite volátil con aroma a anís, que se extrae principalmente de la *Pimpinella anisum* y del *Illicium verum*, tiene efectos carminativos y ligeramente expectorantes

ANODINO, Que alivia el dolor ANTIBACTERIANO. Que destruye o inhibe el desarrollo de bacterias.

ANTIBIÓTICO. Que destruye o inhibe el desarrollo de microorganismos.

ANTICOAGULANTE. Que previene o evita la coagulación de la sangre.

ANTIESPASMÓDICO, Que reduce el espasino o la tensión, especialmente de los músculos anvoluntarios.

Antihelmintico. Véase vermifugo. Antihelamatorio. Que reduce la inflamación

ANTIOXIDANTE, Que previene o detiene el deterioro celular por oxidación ANTIPIRETICO. Que alivia la fiebre, ANTIRIEUMÁTICO. Que mitiga los síntomas del reumatismo.

ASTRINGENTE. Procipita proteínas desde la superficie de las células, provocando la contracción de los tejidos; forma una cobertura protectora, reduce el sangrado y las secreciones.

AZUCAR EN SANGRE, Concentración de glucosa en la sangre

BACILO Cualquier bacteria en forma de bastón BACTERICIDA. Que destruye bacterias. BALSAMO, Oleorresina aromática obtenida a partir de diversas plantas leñosas, que sirve de base para medicinas, perfumes y aceites rituales BETACAROTENO La forma más importante de caroteno, el pigmento de

cuerpo convierte en vilamina A.
Bills. Fluido espeso y amargo, segregado por el hígado y almacenado en la vesícula biliar, ayuda a la digestión

de grasas

plantas amanilo-anaranjado que el

BITTER, Amargo, Cualquier sustancia que estimula la secreción de los jugos digestivos, mejorando el apetito BORNEOL. Aceite volátil de aroma alcanforado que se extrae principalmente de *Dryobalanops aromatica*, usado en perfumería y que tiene efectos expectorantes y rubefacientes. BRONQUIAL. Relacionado con los bronduos

CALENTAMII NTO. Remedio frecuentemente basado en hierbas especiadas o punzantes, que hacen desaparecer el «frío» interior o la hipoact.vidad, aumentan la vitalidad y sobre todo estimulan la digestión y la circu ación, CARCINÓGENO Que provoca cancer CARMINATIVO. Al via flatulencias, cólicos y trastornos digestivos.

CARVACROL. Aceite volátil presente en diversas hierbas (especialmente las esps de *Thomus*) que estimula las secreciones de las membranas mucosas CARVOL. Aceite volátil con aroma a

alcaravea y efectos carminativos, haado principalmente en Carum carvi. CATARRO Inflamación de las membranas mucosas que provoca una mayor producción de mucosidad

CAUSTICO. Capacidad de quemar o corroer a través de la acción química. Cineol. Aceite volátil de aroma alcanforado, extraído principalmente de la espa, de Eucalvpius y Melaleuca leiu adendran de efectos rubeíacientes y antisépticos. También conocido como eucaliptol.

C rrow. A. Acette volátil con aroma a limón, extrafdo principalmente de Cympopogon nardus, usado en condimentos, perfumería y como repelente Je insectos.

Crrayettor. Aceite volán) con aroma a rosas, extraído principalmente de las esps. de *Pelargonium*, usado en perfumeria y cosmetica.

COAGLIACIÓN, Proceso en el que una enzima convierte las proteínas de la sangre de líquidas en sól das con el fin de detener el sangrado.

COAGLEANTE SANGLINEO, SUSTAIRCIA que estimula la coagulación de la sangre

COLESTEROL. Materia similar a la grasa, presente en la sangre y la mayoría de los tejidos, es un ingrediente importante de las membranas celulares, las hormonas esteroices y las sales biliares.

CORTEZA SUPRARRENAL. Parte de la glándula suprarrenal que produce hormonas corticosteroides

CUCURBITOL. Compuesto tóxico ha lado sobre todo en las semillas de la calabaza y Bryoma diolea, que tiene efectos antihelmínticos y antitumorígenos.

CUMARINA. Compuesto de vegetal con aroma a vainil a usado en perfumes, condimentos y remedios que est muian a coagulación sanguínea

DEPURATIVO Que estimula la eliminación de desechos corporales

DESCONGENTIONANTE: Que alivia la congestión (especialmente la nasal)
DESINTOXICANTE, Que elimina ponzoñas del cuerpo (especialmente desechos).

D MORETICO. Que provoca sudoración, elimina toxinas y baja la fiebre. DIOMENOL. Aceite volátil común a las esps. de Agathosma, que tiene efectos diuréticos

DISENTERÍA AMEBIANA. Inflamación de los intestinos provocada por amebas parásitas.

Dit RETICO. Que aumenta la elimina ción de orina

DRENAIS INVÉTICO. Regreso de la linta (fluido que contiene células sanguíneas blancas) de los tejidos del

cuerpo al torrente sanguíneo a través de los vasos linfáticos.

EDEMA. Acumulación excesiva de fluido en los tejidos

EMETICO Provoca vómitos

EMOLIENTE. Que alivia y suaviza los tejidos dañados, irritados o inflamados (p. ej., del conducto digestivo), o también la piel.

ENERGAMIENTO. Un remedio, a veces basado en hierbas laxantes o amargas que reduce el «calor» interno o la hiperactividad fisiológica, principalmente a través de la eliminación de toxinas

ENZIMA Proteína compleja producida por las células que actúa como catalizador, acelerando las reacciones biológicas sin consumirse en la reacción EPIGÁSTRICO. Relacionado con el epigastrio (zona superior central del abdomen, por encima del ombligo y de bajo del pecho)

ESPERMICIDA. Que destruye espermatozoides

ESTAFILOCOCO. Bacteria del género Staphylococcus que provoca forúa culos, infección de las heridas y septicemia.

ESTEROIDE. Compuesto que contiene una estructura química característica en forma de aníllo, en especial las hormonas sexuales, las de la corteza suprarrenal y la vitamina D

ESTEROL, Alcohol esteroide ceroso, como el colesterol

ESTIMULANTE CIRCULATORIO, Dilata los vasos y aumenta el flujo sanguíneo ESTIMI LANTE. Que aumenta la actividad fisiológica.

ESTROCÉNICO, De efectos similares a la hormona del estrógeno, que juega un papel importante en el desarrollo y funcionamiento de los órganos sexua les femeninos,

EUFORIZANTE Que provoca un aumento del bienestar

I t to NOL. Aceite volatil con aroma a clavo, de efectos carminativos y anestésicos locales; se extrae principalmente de Sycygium aromaticum

EXCITANTE. Que provoca estimulación.

EXPECTORANTE Que estimula la expulsión de flemas de vías respiratorias

FEBRIFUGO. Que reduce la fiebre FIBRIFACIÓN CARDÍACA. Pulsaciones rápidas e irregulares de los músculos del corazón

FUADOR. Sustancia añadida al perfume que lo vuelve menos volátil y más duradero

Fi AVONA. Glicósido ampliamente hallado en flores, frutos y hojas que mejora la circulación y tiene efectos diuréticos, antiespasmódicos y antiinflamatorios.

FLEMA. Mucosidad espesa, segregada por las vías respiratorias

FOTODERMATOSIS. Lesión de la piel que se vuelve sensible a cierta sustancia cuando ésta se expone al sol.

FOTOSENSIBILIDAD. Sensibilidad a la luz.

FUMAROC UMARINA. Cierto tipo de cumarina que existe ampliamente en las flores; tiene efectos antiespasmódicos, pero puede provocar fotosensibilidad

FUNGAL. Provocado por hongos.

FUNGRADA. Sustancia que destruye los hongos.

GALACTOGOGO, Aumenta el flujo de la leche.

GENITOURINARIO. Relacionado con los sistemas genital y urinario

GERMEN DE AVENA Embrión rico en vitaminas del grano de avena.

GERMICIDA. Que destruye gérmenes. GINECOLÓGICO. Relacionada con la rama de la medicina relativa a las enfermedades que afectan el sistema reproductor femenino.

Gucósido Elemento de ciertas plantas, como la digitoxina en las especies *Digitalis*, que contiene un componente de azúcar, o glicona, y uno no azucarado, o aglicona.

HEMORRAGIA. Sangrado

sación de ardor.

HEMOSTATICO. Que detiene el sangrado. HIERBA PURIFICADORA. Que mejora la eliminación de desechos corporales. HIPERACIDEZ. Acidez excesiva del conducto digestivo (especialmente del estómago), que provoca una sen-

HIPERTENSIÓN, Presión sanguínea elevada

Hiroglecema. Carencia de azúcar en sangre, que provoca debilidad muscular, confusión mental y sudoración Hirotesión. Presión sanguínea baja Histeria. Dolencia caracterizada por establidos emocionales e inestabilidad.

Hormona. Sustancia química producida por las glándulas endocrinas y transportada en la sangre hasta cierto tejido sobre el que ejerce un efecto específico.

INDOLENTE De curación lenta (se suele aplicar a úlceras indoloras de ta piel o las membranas mucosas).

INSECTICIDA. Que destruye los insectos.

IRRIGACIÓN COLÓNICA. Lavado del intestino grueso que consiste en intro ducir cantidades copiosas de agua en el colon superior, a veces mezclado con extractos jabonosos o hierbas LACIACIÓN Secreción de leche de las glándulas mamarias que suele comenzar al final del embarazo.

LARVICIDA. Que destruye larvas (formas inmaduras) de ciertos animales, LAXANTE. Que estimula los movimientos del intestino

LINALOL, Líquido aromático hallado en diversos aceites volátiles de efectos antisépticos; también usado en perfumería.

Lipidos, Sustancias s milares a la grasa, como el colesterol, que son elementos estructurales importantes de cuerpo y están presentes en la mayor parte de los tejidos, especialmente en la sangre.

LUBRICANTE. Que reduce la frico n MENSTRI ACIÓN. Pérdida hemorrágica que se produce aproximadamente cada mes, que consiste en la descomposición y expulsión del revestimiento de útero en forma de sangre y desechos MENTOL. Aceite volatil con aroma mentolado, que se extrae principalmente de las esps de *Mentha*, de efectos antisépticos, carminativos y descongestionantes, además de un ligero efecto anestésico local.

METABOLISMO. Procesos químicos completos que ocurren en el cuerpo, cuyos resultados son: desarrollo, producción de energía, eliminación de desechos, etc.

Mucfl.AGO Hidrato de carbono com plejo y pringoso segregado por ciertas plantas, como la consuelda (Symphy tum officinale)

NARCÓTICO. Droga que provoca letargo e insensibilidad y que alivia el dolor; en términos legales suele aplicarse a una droga acictiva sujeta a usos ilegales.

NASOFARINGEO. Relacionado con la parte de la faringe situada por encima y por detrás del velo del paladar

NEMATOCIDA. Que destruye nematodos (combrices no fragmentadas, algunas de las cuales son parásitos provocadores de enfermedades, como los arquilostomas)

NUTRITIVA. H erba que la mbién proporciona alimento.

Oficinal. Planta de características farmacológicas, disponible como medicina, es el origen del nombre específico de muchas hierbas, como Sal via officinalis.

OVARICO. Relativo al ovario, el órgano de reproducción femenino que produce óvulos y segrega hormonas estrógenas

PAROXISTICO, Convulsivo

Patógeno. Microorganismo que provoca enfermedades

Periferico Cercano a la superficie del cuerpo

PERISTALSIS Ondas de contracciones musculares invo untarias del conducto digestivo que impulsan los contenidos hacia delante.

PERMEAB LIDAD VASOCAPILAR Intercambio de oxígeno, carbono, dióxido, agua, sales, etc., entre la sangre de los vasos capilares y los tejidos.

Piomentación Coloración que provoca e cotor normal de la piel producida en el cuerpo por pigmentos, como la melanina

PIPERTIONA, Elemento del aceite volá til de la menta p perina (Mentha x piperita)

PORMIRINA, P.gmento haliado extensamente en los seres vivos, que forma parte de la sangre y la clorofila, en animales y plantas respectivamente.

POSPARTO, Después del parto.

PROTEINA. Compuesto que forma el mater al estructural básico de músculos, tejidos y órganos, sintelizada en

el cuerpo por los aminoácidos Pt LEGONE. Aceite volátil de aroma si milar al poleo, hallada principalmente en *Mentha pulegium*, de efectos abortivos y repelente de insectos.

PUNZANTE Que tiene un aroma acre o un sabor intenso y amargo

PURGANTE, Laxante fuerte

REJUVENECEDOR Que restaura la vita Luad

RELAMENTE. Que relaja los músculos tensos y demasiado activos.

REPULSIVO. Que provoca una irritación superficial de la piel y un aumento del flujo sanguíneo en la zona, acelera la e iminación de toxinas y alivia la inflamación de tendos más profundos.

RESTAURADOR. Que restaura la salud o las fuerzas.

Rt BEFACIENTE. Que provoca el enrojecimiento de la piel; aumenta el flujo sanguíneo y purifica los tejidos de toxinas.

SAFROL. Acette volátil, extraído principalmente de Sassafros albidum, ampliamente utilizado en condimentos y cosmética; de uso restringido por sus posibles efectos cancerígenos y hepáticos.

SALES DE POTASIO. Forma del potasio que se toma para mantener los niveles de potasio del cuerpo, que han sido agotados por una pérdida excesiva de fluidos (p. ej., por diarrea, quemaduras o uso de diuréticos).

Salino. Que contiene sal común.

Salivación. Secreción de saliva por las giándulas salivares en la boca.

Saponinas. Grupo de glucósidos similares al jabón, ampliamente hallados en las plantas, que tiene efectos complejos en los remedios de hierbas, algunos son parecidos a las hormonas esteroidos.

SECRECIÓN. Sustancia liberada por una célula (en especial una glandular), sintetizada dentro de ésta a partir de elementos de la sangre o fluidos de los tejidos.

SEDANTE. Reduce la actividad nerviosa o funcional.

SEDANTE. Reduce la ansiedad y la tensión

SENCILLO, Hierba empleada como remedio en solitario.

Síntesis. Proceso que produce un compuesto a través de una reacción

química entre elementos más sencillos

SISTEMA INMUNOLÓGICO. Mecanismos de defensa del cuerpo frente a organismos infecciosos y otros agentes extraños, como los alérgenos.

SISTEMA CARDIOVASCULAR, Conjunto de vasos sanguíneos y cardíacos que hacen circular la sangre a través del cuerpo, transportan oxígeno y nutrientes hasta los tejidos y eliminan desechos.

Soporático. Que provoca somnolencia o sueño

Stero. I. Fluido que se separa de la sangre coagulada o del plasma sanguíneo en suspensión. 2. Antitoxina obtenida del suero sanguíneo de animales inmunizados.

TERAPÉLTICO. Beneficioso para la salud

Tivol. Elemento del acette volatil de ciertas hierbas, especialmente los tomillos (esps. de *Thymus*), de efectos antisépticos, fungicidas y vermífugos. Tirologo. Relativo a la glándula tiroídes, ubicada cerca de la base del cuello, que controla el metabolismo y el crecimiento.

Tixotrópico. Gel que se vuelve menos viscoso al agitarlo

Tónico Nervioso. Remedio que estimula una función correcta del sistema nervioso. También llamado nervina,

Tonificar. Que fortalece o restaura, p. ej., los músculos

Tópico. Que se aplica a la superficie del cuerpo.

Tos productiva. Que provoca la expulsión de flema.

TOXICIDAD, Intensidad de una sustancia tóxica.

Тохісо. Дайіно о роплойово.

TOXINA Sustancia tóxica.

TRANQUILIZANTE, Que calma sin afectar la claridad de la concienc a.

TROFORRESTAL RATIVO. Alimenticio y fortalecedor.

Tramactico. Que forma un coágulo de sangre en un vaso sanguineo o en el corazón y que permanece en el sitto de formación e impide el flujo sanguíneo.

TUJONA. Aceite volátil, hailado principalmente en Salvia officinalis y Artemista absinthum, de efectos canninativos y antisépticos.

ÚTERO, Matriz,

VASOCONSTRICTOR. Que provoca el estrechamiento de los vasos sanguíneos

VENEREO Relativo a las enfernedades de transmisión sexual

Varmífugo. Que destruye o expulsalas lombrices intestina es

Viral. Provocado por un virus
Virus, Organismo que provoca enfer-

medades, sólo capaz de replicarse dentro de las célu as de un animal o una planta.

YIN Y YANG. Los dos principios com plementarios de la filosofía china, cuya interacción conserva la armonía del universo e influencia todas las cualidades y actividades. Yin es la energía femenina: oscura, negativa, húmeda, fina, descendiente e interior Yang es el aspecto masculino bri lante, positivo, seco, caliente, ascendente y exterior.

ÍNDICE

Aceite de la tranquilidad Ácido linoleico 304 stricta 74, 229 lophanthus rugosus ver 169 Ácido linolénico 304, 325 trachilioidis 229 A. rugosa Abedul ver Betula Aceste de lirio 48 Adhatoda vasica ver Ácido lisérgico rugosa 75, 230 Abelmosco ver A. Aceite de margosa 247 Justicia adhatoda dietilamida 263 Agathosma adianton 229 moschatus Aceite de moscatel 347 Ácido betulina 230 Abetmoschus Adiantum 229 Aceite de mostaza 11. nordihidroguaiarético crenulata 75, 230-1. moschatus 70, 226 254, 316, 346 (NDGA) 290 aethiopicum 229 316, 322,370 «Misch ef» 70, 226 capillus-veneris 74, 229. Aceite de orégano Ácido pfáfico 321 esp. 59, 239, 241, 266, 389 hibiscus abelmoschus español 362 Ácido prúsico 304 277, 278 pedatum 229 ver A. moschatus Aceite de pachulí 332 Ácido rosmarínico 343. serratifolia ver A. Adonis 229, 386 Abeto balsámico ver Aceite de palmarosa 229 346 crenulata vernalis 74, 229 Abies balsamea Aceite de pino 329 Acido salicílico 17, 283. Agave Adonis vernal ver A. Abeto blanco 70, 226, Aceite de resma 226 345 americana 32, 55, 76, vernalis 226 Aceite de ricino Ácido tánico 338 Adormidera ver Papaver Abeto rojo ver Picea sulfonado ver Aceite Ácidos II «Variegata» 76, 231. somniferum abies rojo de Turquía Ácidos de liquen 282 381 Adquisición de las Abies Aceite de rosas 342 Ácidos fenólicos 343 stsalana 231 hierbas 378-9 alba 70, 226, 226 Aceite de serpol 362 Ácidos grasos omega-3 AGL ver Ácido Aegopodium halsamea 70, 226, 334 Aceite de trementina 226, gamalinoleico 334 podagraria 74, 229, «Hudsonia» 70 329 Acinos Aglaia 359, 384 pectinata ver A. alba Aceite dulce de abedul arvensis 32, 72, 228, argentea 231 «Varicgatum» 33, 74, Aborígenes australianos 248 375, 381, 386 edulis 231 229 thymoides ver A. 66, 245, 309, 335 Aceite neroli 263 odorata 76, 231 Aeollanthus Abrotano ver Artemisia Aceite rojo de Turquía 48 arvensis Agnacasto ver Vitex gamwelliae 229-30 abrotanum Aceites de hierbas 393 Acodo de montón 389 agnus-castus graveolens ver A. Abrótano hembra ver Aceites esenciales 44-5, Acodos 388-9, 388-9 Agracejos ver Berberis gamwelliae Santolina 48 Acodos aéreos 388 Agrimonia heliotropioides 229 Abrus precatorius 66, 70, Aceites medicinales 47 Aconitina 228 cernuum 307 lamborayi 229 226 Aceites preservados 393 Acónito ver Aconitum clavatum 154, 307 myrianthus 229 Acacia Aceites volátiles 11, 390 Aconitum 228, 386 eupatoria 76, 227, 231, pubescens 229 ancistrocarpa 227 Acetato de borneol 316 carmichaelii 72, 228 249, 264, 288, 291, Aesculus 230, 385 bivenosa, subesp. wayı Achicoria ver Ctchorium «Arendsu» 72, 228 300, 307, 333, 344, hippocastanum 57, 75, 227 Achillea esp. 43, 117, 379 372-3 230, 291 catechu 71, 226, 227, millefolium 18, 71, 227, ferox 228 pilosa 231 «Baumannii» 75, 230 337 238, 281, 297, 301, fischeri ver A. Agropyron repens ver «Flore Pleno» ver A. h. esp 66 317, 347, 361 carmichaelii Elymus repens Baumannii» farnesiana 71, 226, 227 «Cerise Queen» 71. napellus 15, 33, 33,57, Agua de espliego 48 Áfidos 383 holosericea 227 227 72, 228 Agua de rosas 60 África, hierbas silvestres mentre ola 227 «Lavender Beauty» ver «Carneum» 73, 228 Ahorro de semilas 386, 58-9 senegal 60, 61, 227 A. m. «Lilac Beauty» Acorus 387 Afromomum tetragonophylla 227 «Lilac Beauty» 71, 227 calamus 73, 227, 228. ai ye (artemisia angustifolium 230 trachycarpa 227 Achyranthes 249, 275, 298, 309, vulgaris) 244 melegueta 230 Acacia de Constantinopla aspera 227 369, 378, 379 Allunthus Agáloco ver Aquillaria ver A. julibrussin bidentata 72, 227-8 «Oborozuki» ver A. altisvima 76, 231 malaccensis Acebo ver Hex Aciano ver Centaurea gramineus «Ogon» esp. 175 Agar-agar ver Gelidium Acedera ver Rumex cyanus «Variegatus» 30, 73, glandulosa ver A. amansii Acedera francesa ver Ácido adhatódico 299 altissima Agastache Ramex scutatus Ácido antibiótico Rheingramineus 73, 228, 379, vilmoriniana 76 anethiodora ver A. Acedemila ver Cardamine cássico 352 Ailanto ver Ailanthus foeniculum pratensis Ácido benzoico 315 «Ogon» 73, 188, 228 Ajedrea ver Satureja cedronella japonica ver Aceite alcanforado 261. Ácido cáprico 365 «Pusillus» 73, 228 Ajedrea de jardín ver A. rugosa 262 Ácido cianhídrico 335 Adelfilla ver Daphne foeniculum 26, 27, 75, Satureja hortensis Aceite de Bourbon 323 Ácido clorogénico 264 laureola 230, 379 Ajedrea silvestre ver Acette de cálamo 228 Ácido gamalinoleico 318, Adenophora 229, 388 Satureja montana «Alabaster» 35, 75, Aceite de geranio 323 341 liliifolia 229 230 Ajenjo ver Artemisia

Alcanfor 318 petiolata 79, 233 rugosa 235 xunthioides absinthium serrulata 235 Amomum xanthioides 237 Ajo ver A sativum Alcanfor de Borneo ver Allium 233-5 Áloe 59 Amor de hortelano ver Ajo de las viñas ver A. Dryobalanops ampeloprasum var. ampeloprasum 80, barbudensis vet Aloe Galium aparine ampeloprasum aromatica Anacardium occidentale Ajo de oso ver A. ursinum Alcanforero ver **234**, 235 vera Ajonjera ver Xanthium Cinnamonum var. kurrat 233-4 Áloe amargo 235 55, 83, 237 ascalonicum ver A. cepa ferox 235 Anacyclus Ajuga camphora australis 231 Alcaparra ver Capparis Aggregatum grupo perryi 60.61, 61, 235 pyrethrum 83, 237 chamaepitys 77, 232 var depressus 83 Alcaravea ver Carum cepa 61, 80, 233, 234, vera 41, 49, 59, 81, 235. 235, 375, 382 iva 231 carvi 253, 375 Anagallis Alcaravea negra ver Aggregatum grupo 233 Aloysia triphylla 27, 41. arvensis 83, 237 remota 231 «Ailsa Craig» 80, 234 82, 235, 374, 375, var. caerulea 83, 237 reptans 77, 231, 232, Pimpinella saxifraga var, nigra Cepa grupo 233 381 Ananas esp. 170 «Atropurpurea» 33, 77, Alcea «Noordhollandse Alpinia Andrographis paniculata 232, 374 rosea 78, 232 Bloedrode» 80, 234 galanga 82, 235, 299 63, 357 «Chater's Double» 78, vax. proliferum 22, 80, officinarum 235, 236 Anemarrhena «Burgundy Glow» 77, 232 232 234 Alquequenje ver Physalis asphodeloides 237-8 «Nigra» 78, 232 Proliferum grupo 233 alkekengi Anémona china ver «Purpurea» ver A. «Atropurpurea» Alcohol de Pachulf 316 «Sweet Sandwich» 80, Alston, Charles 82 Pulsatilla chinensis Alcoholes de 234. Alstonia Anemone «Variegata» 77, 232 boonei 236 chinense 233 hepatica ver Hepatica sesquiterpeno 348 quinata 232 Alchemilla controversum ver A. constricta 236 nobilis trifoliata 78, 232 alpina 79, 232 sativum scholaris 82, 236 pulsatilla ver Pulsatilla Álamo ver Populus alba esp. 57, 393 fistulosum 80, 80, 233, Alquimilia ver Alchemilla vulgaris Álamo negro ver Populus mollis 33, 232 234, 235, Althuea Anethum xanthoclora 79, 232 «White Lisbon»80. officinalis 11, 230, 232, graveolens 29, 30, 36, niera Alazor ver Carthamus Alerce ver Larix 234 239, 241, 257, 260, 61, 83, 238, 284, 378. Alerce americano ver porrum «Musselburgh» 283, 285, 288, 299, 382, 385, 386 tinctorius Albahaca ver Ocimum Larix laricina 38 308, 356, 366, 393 «Bouquet» 238 Albaricoquero ver Prunus Alerce europeo ver Larix sativum 11, 44-5, 61, 80, rosea vei Alcea rosa «Fernleaf» 238 233, 234, 235, 382, aluka (Dioscorea) 273 «Mammoth» 84, 238, armeniaca decidua Aletris farmosa 53, 232-3 Amalakı ver Phyllanthus Albizia 387 subesp. sowa 238 Julibrissin 78, 232 Alfalfa ver Medicago schoenoprasum 22, 23. emblica Ajonjera Amamú ver Petiveria «Rosea» 78 29, 36, 38, 40, 80, sativa 22, 84, Algas 10 233, 234, 235, 378. alliacea odoratissima 232 238, 374, 377, 379, 379, 382, 382, 385, Amapola ver Papaver Alcachofa ver Cynara Algodoncillo ver 384, 384, 386 anomala 238 Asclepius tuberosa 392 cardunculus, Grupo rhoeas Amapola de California atropurpurea 238 Scolymus Algodonero ver «Forescate» 30, 80, Alcaloides 11 Gossypium 234 ver Eschscholzia glauca 238 californica keiskei 238 Alcaloides alucinógenos herbaceum scorodoprasum 81, 234 323 Alheña ver Ligustrum sibiricum ver A. Amaranthus polymorphu var. Alholva ver Trigonella hybridus subesp. sinensis 64, 84, 238, Alcaloides cardíacos 67 schoenoprasum Alcaloides de foenum-graecum tricoccum 38, 234, 235 hypochondriacus ver 246, 271, 333, 340, tuberosum 34, 36, 81, A. hypochondriacus 346, 373 isoguinolina 295 Alhucemilla ver 233, 234, 235 hypochondriacus 82, pubescens 238 Alcaloides de piperidina Lavandula multifida ursinum 81, 234, 235 236 sinensis ver A. 305 Aliaria ver Alliaria polygamus 236 polymorpha var. Alcaloides de Alil isottocianato 250 Almacenamiento de hierbas 391, 392-3 retroflexus 236 sinensis pirrolicidina 233, Alimentación 381, 384 249, 271, 281, 351, Almario ver Crithmum spinosus 236 sylvestris 238 Alisma Almendro ver Prunus Amaro ver Salvia sclarea americana ver 351-2, 357, 365 plantago-aquatica 79, dulcis Ambal ver Phyllanthus atropurpurea Alcaloides de tropano 55, 233 57, 66, 272, 276, 279, var. orientale 233 Alnus emblica glutinosa 81, 235, 389 Angiospermas 10 295, 350 Aliso ver Alnus Ameos ver Ammi majus Angostura ver Galipea Alcaloides diterpénicos Alkanna tinctoria 79, 233 «Imperialis» 81, 235 officinalis Alliana rotundifolia ver A. majus 61, 82, 236, 237 Anıba roseaodora 239, Alcaloides tranquilizantes officinalis ver A. glutinosa visnaga 17, 83, 236-7 251 rubra 235 Amomo ver Amonium petiolata 67

Árbol de la vida ver

frangula

Anís ver Pimpinella Thuja orientalis Arraván ver Myrtus Asarone 228 Atractylodes anisum, Illicium Árbol del estoraque ver Arrayán brabántico ver Asarum chinensis 246 rerum Liquidambar Myrica gale canadense 89, 240, 242, macrocephala 64, 90, Anisillo ver Tagetes styracıflua Arroz ver Oryza 244 246, 264, 271, 372 lucida Árbol del Paraíso ver Artabotrys hexapetalus caudatum 244 Atriplex Antennaria Azadirachta indica еигораеит 244 halimus 246 dioica 84, 239 Arboles, especímenes 381 Artemisa ver Artemisia sieboldti 244 hortensis 90, 246 «Rosea» 85. 239 Arbustos, especímenes vulgaris Asclepias tuberosa 89. «Rubra» 38, 90, 246 Anthoxunthum 381 Artemisia 13, 243-4, 388 244, 281, 297 nummularia 66, 246 drogeanum 85 Arbutina 241, 300, 367 abrotanum 26, 27, 88, Asfonina 237 putula 246 odoratum 85, 239 Arctium 243, 345, 379 Ashtavarga 333 Atropa 350 Anthriscus cerefolium 38. lappa 86, 222, 240-1, absinthium 57, 88, 243. Ashwagandha ver belladonna 15, 43, 57, 85, 239, 378, 385, 247, 277, 354, 367 244, 359 Withania somnifera 91, 246, 272, 276, 386 «Gobo» 240 «Lambrook Silver» 32. Asia Sureste 67 295, 308, 327, 350 Antraquinósicos 11, 340, Arctostaphylos uva-ursi 88, 243, 244 Asimina triloba 255 Atropina 246, 276, 327 341, 344 56, 260, 278, 294, afra 59, 230, 243 Astrias 18, 46 Attar de rosas 342 Aphanes arvensis 85, 300, 302, 322, 372, annua 65, 88, 243, 244, **Aspalathus** Aucubina 331, 350 239-40, 265, 294, 381 contaminatus ver A. 261 Australasia 66 299, 322, 373, 374 Areca catechu 86, 241, anomala 243 linearis Avenu sativa 61, 91, 246-Apio ver Apium 330 arborescens 88, 243, linearis 58, 89, 244 7, 271, 343, 365, 368 Argentina ver Potentilla graveolens 244 Asparagina 245 Avicena 19, 342 Apio caballar ver anserina assoana ver A. Asparagus Awas empus (Kaempferia Smyrnium olusatrum Arisaema caucasica cochinchinensis 245 galanga: Zingiber Apium graveolens 85, amurense 241 capillaris 88, 243, 244 lucidus ver A. esp.) 299 240, 312, 322, 323, atroburens 241 caucasica 88, 243 cochinchinensis Azadirachta indica 91. 345, 361 consanguineum 87, 241 cina 243 officinalis 38, 39, 90, 247 Aplicación de Mulch 384 heterophyllum 241 dracunculus 29, 88, 243, 245 Azafrán 268-9 Apocynum stewardsonii 241 244, 359, 382 racemosus 90, 238, 245, Azafrán ver Crocus androsaemifolium 240 Aristolochia 241-2 subesp. dracunculoides sativus cannabinum 85, 240 bracteata 242 89, 243, 244 Asperilla ver Galium Aztecas 13, 361, 367, 372 Apuleyo 266 clematitis 87, 242 esp. 374 odoratum Azucena ver Lilium Aquilaria debilis 242 lactiflora 89, 243, 244, Asperula odorata ver Azufaifo ver Ziziphus agallocha ver A. ındica 242 379 Galium odoratum јијира malaccensis longa 242 Grupo Guizhou 89. Asperuloside 285 Azufre 11, 365 crassna 240 reticulata 242 244 Aspidium filix-mas ver Azuleno 227 malaccensis 62, 67, 86, rotunda 242 ludoviciana 89, 244 Dryopteris filix-mas 240 serpentaria 242 «Silver Queen» 32, 89, Aspidosperma sinensis 240 Aristologuia ver 244 quebracho-blanco B-Aquilegia Híbridos Music Aristolochia pallens 243 245 Series 35, 35 Aristologuia larga ver pedemontana ver A. Aspirina 17, 283 Baco 136 Araha Aristolochia caucasica Aster tataricus 245 Ba ji (Morinda citrifolia, hispida 240 clematitis pontica 22, 23, 34, 35, Astragalus M. officinalis) 313 nudicaulis 86, 240 Aristóteles 19 89, 244 complanatus 245 Ba jiao hui xiang racemosa 86, 240, 244 Armoracia «Powis Castle» 35, 35. gummifer 61, 245-6. (Illicium verum) 296 sinensis 240 lapathifolia ver A. 88, 244 257, 313 Bai bu (Stemona spinosa 240 rusticana tilesii 243 membranaceus 90, 246. tuberosal 356 Arándano ver Vaccinum rusticana 87, 222, 242 vulgaris 89, 244 307 Bai gua (Ginkgo biloba) myrtillus «Variegata» 87, 242 «Variegata» 89, 244 Atanasia ver Tanacetum 288 Arándano rojo ver Ámica ver A. mantana Artesunate 243 balsamua Bai hua zhe she cao Vaccinium vitis-idaea Arnica montana 56, 57, Atanasia ver Tanacetum Atila, rey de los hunos (Oldenlandia diffusa) Arañas rojas 383, 383 87, 242-3 balsamıta 329 319 Árbol de anís ver Illicium Arnold Arboretum, Asa dulcis (Styrax Atlas de las hierbas Bai shao (Paeonia Árbol de ceiba ver Ceiba Boston 65 benzoin) 357 utilizadas lactiflora) 321 pentandra Aromas 374 Asa fétida ver Ferula corrientemente en la Bai shao yao (Paeonia Árbol de la cera ver Aromo ver A. farnesiana assafoetida elaboración de las lactiflora) 321 Myrica cerifera Arraclán ver Rhamnus Ásaro ver Asarum drogas chinas Bai xian pi (Dictamnus

europaeum

tradicionales 19

albus) 273

Bai zhu (Atractyloides macrocephala) 246 Bai zi ren (Thuja orientalis) 362 Balder (Dios escandinavo) 15, 370 Ballota nigra 91, 247, 260, 312 «Archer's Variety» 91. «Variegata» ver B. n. «Archer's Variety» Balsa ver Duboisia esp. Balsamina ver Imputiens Balsamita ver Tanacetum balsamita Balsamita major ver Tanacetum balsamita Bálsamo ver Myroxylon Bálsamo de Canadá 226 Bálsamo de Fioravanti 330-1Bálsamo de Gilead ver Cedronella canariensis Bálsamo ver Abies balsamea Báisamo de Perú ver Myroxylon peretrae Bálsamo de Tolú ver Myroxylon balsamum Balsamodendron opobalsamum 256 Bambú ver Phyllostachys Ban bian lian (Lobelia chinensis) 305 Ban xia (Pinellia ternata) 329 Bantista australis 247 leucantha 247 leucophaea 247 tinctoria 92, 247, 265, 277, 386 Bárdano ver Arctum lappa Barosma 230 Barosma betulma ver Agathosma betulina Barosma crenulata ver Agathosma crenulata Bartolomeus Anglicus 19 Bay rum 301, 328 Bayas 391 Begonia semperflorens

«Cocktail» 36

Bei mu (Fritillaria cirrohsa: F. pallidiflora) 284 Belamcanda chinensis 92, 247 Beleño ver Hyoscyamus Beleño negro ver Hyoscyamus niger Belladona ver Atropa helladonna Bellis nerennis 92, 247-8 «Alba Plena» 92, 248 «Pomponette» 92, 248 «Prolifera» 92, 248 Ben ver Moringa oleifera Ben Jing Ji Zhu 233 Benincasa hispida 93, 248 Benjul 305 Benjul ver Styrax benzoin Benjuí de Siam ver Styrax Tonkinensis Benzaldehído 335 Berberina 248, 266, 295, 308, 326 Berberis aristata 63, 248 asiatica 63, 248 vulgaris 93, 248, 257, 266, 270, 281, 295, 298, 308, 326, 360, 369 Bergamota ver Citrus bergamia Bergapteno 262, 292 Berro ver Nasturtium Berro de Indias ver Nasturtium indicum Beta vulgaris Grupo Cycla 38 Betadamascenona 342 Betel ver Piper betle Betónica ver Stachys officinalis Betonica officinale ver Stachys officinalis Betula 385, 386 alba ver B. pendula alleghaniensis 248 esp. 52 lenta 248 nigra 248 pendula 93, 248-9 «Dalecarlica» ver B. p. «Laciniata» «Laciniata» 93, 249

«Tristis» 93, 249 «Youngii» 93, 249 pubescens 248, 249 verrucosa ver B. pendula Bhung ver Cannabis Bi ba (Piper longum) 330 Bibhitaki ver Terminalia belerica Bidens atrosanguinea ver Cosmos arrosanguineus bipinnata 249 ferulifolia 94 tripartita 94, 249, 288, Bija ver Bixa orellana Bing lang (Areca catechu) 241 Biota orientalis ver Thuja orientalis Bistorta ver Polygonum bistorta Bitartrato de potasio 371 Bitters 11, 285 Bixa orellana 55, 55, 94, 249 Blet, Luis 94 Bletia hyacinthina ver Bletilla striata Bletilla striata 94, 231, 249 Blumea balsamifera 261 Bo he (Mentha arvensis) 311 Bois de rose 239 Boi ver Buxus Boldo ver Peumus boldus Bombax pentandra ver Ceiba pentandra Bonpland, Aimé 206 Borago esp. 378 officinalis 22, 22, 29, 30, 31, 36, 57, 94, 249-50, 318, 374, 386, 391 «Alba» 94, 250 рудтава 94 Borduras blancas, con hierbas 34-

5. 34-5

Borneol ver

formales 28, 28

mixtas 36, 36, 374

Dryobalanops aromatica borneol 237, 275 Borraja ver Borago Bosisto, Joseph 280 Bosques tropicales 18, 54, 54, 58, 67 Boswellia carteri ver B. sacra sacra 14, 43, 60, 61, 61, 95, 250 Botanología, El libro inglés de las hierbas o la Historia de las plantas 19 Botón de oro ver Ranunculus Botrytis 382, 383, 386 Brahmı ver Centella asiatica Branca ursına falsa ver Heracleum sphondylium Brassica alba ver Sinapis alba hirta ver Sinapıs alba juncea 61, 63, 95, 233, 250, 254, 346 nigra 63, 95, 233, 250, 254, 346, 353 oleracea «Red Drumhead» 38, 38 rapus 203 Brea de turba 355 Brekhman, I. I. 122 Brezo ver Calluna Briófitos 10 British Pharmacopoeia 340, 342 Brucea antidysenterica 95 javanica 95, 250 sumatrana 95 Brujería 15 Brunella vet Prunella Brunfels, Otto 95 Brunfelsia 250-1

Brunella ver Prunella
Brunfels, Otto 95
Brunfelsia 250-1
chiricaspi 251
grandiflora 251
hopeana ver B. uniflora
uniflora 95, 251
Bryonia
alba 251
cretica subesp. dioica
ver B. dioica
dioica 95, 251

Bu gu zhi (Psoralea corylifolia, 337 Buchu ver Agathosma Buglosa ver Alkanna Búgula ver Ajuga Bulbos 43, 391 Bulnesia arborea 290 varmienti 290 Bupleurum chinense ver B. falcatum falcatum 96, 251 scorzoneraefolium ver B. falcatum Bursera aloexylon ver B. glahrifolia depelchiana 251 glabrifolia 251 klugii 251 morelensis 251 penicullata 251 simarda 251 simarouba 251 spinosa 251 Butea frondosa 337 Buxus 13, 388 sempervirens 96, 251, 365, 378, 379, 381, 381, 385, cvs 381 «Elegantissima» 28, 96, 251 «Japonica Aurea» ver B s. «Latifolia Maculata» «Kingsville Dwarf» 96, 251, 381 «Latifolia Maculata» 96, 251 «Suffruticosa» 24, 96

-C

198, 251, 381

Cacao ver Fheobroma
cacao
Cactina 351
Cachou 226
Café árabe ver Coffea
arabica
Cateina 264, 296, 361ç
Calabar ver Physostigma
venenosum
Calabarina 327
Calabaza ver Cucurbita

Ca.amento ver «Flore Pieno» «Purple Tiger» 100. Caroteno 272 Catina 278 Calamintha Campanilla china ver 254 Carrizo ver Phragmites Caulophyllum Calamento de flores Platycodon «Super Cavenne» 100, australis thalictroides 103. grandes ver grandiflorus 254 Carthamus tinetorius 61. 256, 367 Culamintha Campanillas ver Ipomea 101, 255, 303, 342 var. glabriusculum 254 Cayeputi ver Melaleuca grandiflora Campanita china ver Carum var, minimum ver C. a. leucadendron Calamintha Forsythia carvi 61, 101, 114, 255, var. glabriusculum Cayutana ver acinos ver Acinos Cananga odorata 48, 67, 270, 386 baccatum 100, 254 Zanthoxylum arvensis 67, 99, 253 copticum ver var. pendulum 254 piperitum Canangium odoratum ver Trachyspermum ascendens ver C. chinense 254 Ce bai ve (Thuia ammi sylvatica Cananga odorata «Habañero» 100, 254 orientalis) 362 petroselinum ver grandiflora 97 Canchalaga 257 esp. 19, 54, 55, 330, 383 Ceanothus «Variegata» 97 Petroselinum crispum Canela ver Canella frutescens 100, 247, 254 americanus 53, 103, 256 Carvacrol 319, 349, 350, nepeta 22, 97, 252 winterana «Tabasco» 100, 254 integerrimus 256 362 subesp. nepeta 97, 252 Canella microcarpum ver C. sanguineus 256 Carvallo ver Quercus nepetoides ver C. nepeta alba ver C. winterana baccatum Ceanoto ver Ceanothus robur officinalis ver C. winterana 59, 99, 253. minimum ver C. americanus Carvol 238, 255, 311 sylvatica 275 frutescens Cebada ver Hordeum Caryophyllus sinensis vec sylvatica 97, 252 Canelo ver Melia pendulum ver C. Cebada de dos hileras ver Dianthus chinensis Calaminta común ver azederach baccatum var. Hordeum distrehum Casca 66 Calamintha sylvatica Cang er zi (Xanthium pendulum Cebada de seis hiteras ver Cascara sagrada ver Calaminto menor ver strumarium) 372 pubescens 254 Hordeum Rhamnus purshiana Calamintha nepeta Cannabis sinense ver C. chmense polystichum Casia ver Cinnamomum Cálamo aromático ver sativa 15, 61, 99, 221, Capuchina ver Cebolla ver Allium cassia Acorus 253, 336 Tropaeolum majus Cebolleta ver Cyperus Casis ver Ribes nigrum Calcio 309, 316, 352 subesp. indica 253 Cara-cara ver Aniba rotundus Cassia Caldeos 18 subesp. sativa 253 rosegodora Cebollino ver Atlium angustifolia ver Senna Calendula Canon de hierbas de Shen Carbema benedicia ver schoenoprasum alexandrina officinalis 22, 25, 26, Nong 19, 228-9, 233, Cnicus benedictus Cedro ver Cedrus marilandica ver Senna 27, 30, 38, 41, 47, 49, 247, 278, 328, 331, Cardamine 254 5, 388 Cedro azul ver Cedrus marilandica 57, 97, 252, 291, 295. 337, 341, 343, 348. pratensis 101, 255, 379 libani subesp. senna ver Senna 339, 359, 374, 377, 349, 351, 364 «Flore Pleno» 101, 255 atlantica Grupo alexandrina 379, 384, 386, 391 Canon de Medicina 19 Cardamomo ver Elettaria Glauca Cassie absolute 226 «Prolifera» 97, 252 Cantueso ver Lavandula cardamomum Cedro del Atlas ver Castanea Callistemon 157 Cardíaca ver Leonurus stoechas Cedrus libani subesp sativa 102, 256 Calluna Canamo ver Cannabis Cardo ver Cynara atlantica «Albomarginata» 102, vulgaris 98, 252 Capoc 257 cardunculus Cedro rojo de Virginia 256 «Alba Plena» 98, 252 Capparis Cardo corredor ver ver Juniperus «Marron de Lyon» 256 «Darkness» 98, 252 brevispina 253 Eryngium campestre vireiniana «Paragon» 256 «Multicolor» 98, 252 deciduu 253 Cardo lechal ver Silvhum Cedrón ver Lippia dulcis Castanoespermina 256 «Silver Queen» 98, spinosa 99, 253 Cedronella Cardo Cnicus: Silvbum Castanospermum australe 252 var. inermis 253 canariensis 103, 256-7, Carica papaya 54, 55, 55. 102, 247, 256 Calystegia septum 359 zevlanica 253 334, 375 101, 255, 387 Castaño ver Castanea Cambrón ver Lycium Capsaicina 44, 254 japonica ver Agastache Cariofilea ver Geum vativa Camedrio ver Teucrium Capsella bursa-pastoris foeniculum urhanum Castaño de Indias ver Camedrio de muro ver 56, 99, 254 Cedrus Aesculus Carlina acaulis 101, 255 Teucrum Capsicum libani 60, 61 Catal Huyuk 254 Carlomagno 128, 152, annum 44, 281, 348, chamaedrys subesp. atlantica 103, Cataplasmas 47, 47 351 Camedrio de setos ver-372 257 Catechu 226, 227 Carmel ver Plantago Teucrium var. annum 50, 254, Catha edulis 61, 278 Glauca Group 103, major divaricatum 314, 387 257, Catharanthus Camellia sinensis 99. «Anaheim» 100, 254 roseus 11, 17, 43, 58, esp. 61 244, 252, 296 «Chili Serrano» 100. Ceiha pentandra 104, 257 59, 102, 256, 369 Camomila ver 254 Celedonia ver var. alba 102 Chamaemelum «Hungarian Wax» 100, var. ocellatus 102 Chelidonium maius Camomila doble ver Pacifica Series 102, Celedonia menor ver Chamaemelum nobile «Jalapeño» 100, 254 256 Ranunculus ficaria

Cempazuchil ver Tagetes Chaulmoogra ver Chufa ver Cyperus tamala 262 Clemátide ver Clematis erecta Hydnocarpus kurzii esculentus var. verum ver C, zevlanıcum chinensis. Centaurea Chelidonium satrous zevlanicum 62, 63, 108, Clematis cvanus 30, 104, 257. maius 106, 162, 259, Chun pi (Ailanthus 261, 262, 275 chinensis 263 glycinoides 263 Ciruelo ver Prunus 386 348 altissima) 231 Serie Florence 104. «Flore Pleno» 106, 259 Chupones 384, 389 Ciruelo japonés ver recta 263 257 Prunus japonica vitalba 263 «Laciniatum Flore Cianuro 335 Cissampelina 260 Clinopodium acinos ver montana 257 Pieno» 106, 259 Cicharium 36, 260-1 Cissampelos pareira 260 Acmos arvensis Chelone glabra 106, 259, endivia 107 nigra 257 Cistura 355 Cloral 357 scabiosa 257 264, 309, 334, 360 intybus 107, 261 Cistus Clorofila 309, 366, 367. «Giulio» 36 Centarium Chelsea Physic Garden 21 albiflorus 262 382 «Red Devil» 107, 261 chinensis 257 Chenopodium creticus 262 Cloroformo 357 alhum 106 ervthraea 104, 257 Cicuta ver Contum ladanifer 108, 262 Cnicus benedictus 109. Centaura ver Centarium ambrosioides 55, 106, maculatum maculatus 262 255, 264 Centaura menor ver 259-60 Cilantro ver Coriandrum CITES (Convention on Coca ver Erythoxylum Centarium erythraea vat. anthelminticum sativum International Trade in coca Centella asiativa 63, 104, 259 Cimicifuga **Endangered Species** Cocaína 16, 54, 55, 279-257-8, 277 honus-henricus 106 americana 261 of Wild Fauna and x0 Centranthus ruber 217 Chervil ver Anthriscus dahurica 261 Flora) 51, 52, 55, 60, Coccoloba uvifera 337 Cephaelis ipecacuanha cerefolium foetida 107, 261 62, 350 Cochlearia armoracia ver 54-5, 55, 104, 247, Chi shao (Paeonia racemosa 52, 107, 261, Citral 270, 318 Armoracia rusticana 258, 265, 288, 292, lactiflora) 321 301, 312, 334, 345, Citronela 280, 317 Cocina con hierbas v 372 309 Chi shao yao (Paeonia Citronella ver especias 45 Cerezo ver Prunus lactiflora) 321 Cimol 362 Cymbopogon nardus Codeína 17, 322 Cestas colgantes 382, 382 Chunaphila umbellata Cinamaldehido 262, 359 Citronelol 342 Codeso ver Cytisus Cetraria islandica 105, 107, 260 Cinamato de metilo 318 Citrus 388 Codiaeum 114 258 China 13, 14 Cinarina 271 aurantiifolia 108, 262, Codonopsis Chaenomeles 13 hierbas salvaies 64-5 Cinco en mano ver 263 pilosula 264 medicina 18, 46, 64-5 speciosa 105, 258, 388 Potentilla aurantium 108, 109. tangshen 109, 246, 264 Chai hu (Bupleurum puesto de hierbas Cinchón, condesa de 261 262, 263, 377 tubulosa 264 falcatum) 251 medicinales 42 Cinchono var. bergamia ver C. Coffea Chamaehrium luteum China officinalis calisava 261 bergamia arabica 110, 264 243, 258-9, 369 (Cinchona esp. 17, 17, 55, 251 bergamia 160, 262, 263 «Nana» 110 Chamaemelum pubescens) 261 ledgeriana 17, 261 esp. 49, 374, 381, 387 canephara 264 officinalis 261 nobile 12, 47, 49, 57, Chionanthus virginicus hystrix 262 liberica 264 105, 227, 238, 257, 53, 107, 248, 260, pubescens 108, 261 limon 27, 108, 263, 310, Coffin, Albert Isaiah 19, 259, 278, 283, 288, 281, 326 Cinchona amarilla ver 314, 377 294, 295, 309, 310, Chondrodendron Cinchona calisava: «Variegata» 109, 263, Coix lacryma-iohi 110. 323, 347, 348, 376, esp. 271 Cinchona ledgeriana 383 264 377, 384 tomentosum 17, 55, 260 Cinchona roja ver reticulata 42, 104, 262, Cola ver Cola nitida «Flore Pleno» 22, 41, Chondrus crispus 252, Cinchona pubescens 263, 329, 340, 390 Cola 105, 259, 376 260 Cineol 243, 280, 309, 335 «Clementine» 263 acuminata 264 «Treneague» 30, 30, Cineraria ver Senecio Ciudad del Cabo, jardines anomala 264 105, 259, 376 Chrysanthemum Cinnamodendron públicos 13 esp. 264 Chamanismo 46 cineraritfolium ver corticosum 275 Clasificación 10-11 nitida 110, 264-5 Chavicol de meulo 318 Tanacetum Cinnamomum Clavel ver Dianthus vera ver C. nitida Chamomilla recuttta ver cinerariifolium aromaticum ver C. caryophyllus verticillata 264 Matricaria recutita coccineum ver cassia Clavel chino ver Dianthus Cola de Abata 264 Chapín de Venus ver Tanacetum burmanu 261 Cola de Bamenda 264 chinensis camphora 65, 108, 261, Cypripedium coccineum Clavelina ver Dianthus Colchicina 16, 59, 63. Chapín de Venus amarillo coronarum 272 262, 275 Clavelón ver Tagetes 265 ver Cypripedium x mortfolium vet cassia 64, 108, 260, Clavelón africano ver Colchicum 261, 262, 278 parviflorum var. Dendranthema x Tagetes erecta autumnale 16, 110, 265, pubescens grandiflorum iners 261 Clavelón azteca ver 269, 379 loureiru 262 Charaka Samhita parthenium ver Tagetes erecta var. album 110, 265 (600AC) 17 Tanacetum massoia 262 Claviceps purpurea 16, «Pleniflorum» 110.

oliveri 262

109, 263

Chauca, Dr 100

parthenium

265

esp. 43 Conteina 265-6, 329 Cornejo japonés ver Crema de Tártaro 371 348, 349, 350, 353, Coleos ver Plectranthus Contum 265-6 Cornus officinalis Creosota 282 355, 356, 357, 361 amboinicus maculatum 111, 266 Cornezuelo ver Claviceps Crippen, Dr 295 Cultivo a partir de pepitas Coles, William 19, 233. Conservas en azucar 393 purpurea Crisantemo ver 387 243.337 Cornus Consolida ajacis 272 Dendranthema Cultivo de hierbas 374-89 Coleux Consuelda ver florida 267 Crisantemo de los Cultivo de maíz 13, 14 ambointeus ver officinalis 112, 267 Symphytum floristas ver-Cultivo de plantas Plectranthus sericea 267 Consuelda menor ver Dendranthema x (Causis Plantarum) amboinicus Corona imperial ver Lycopus grandiflorum 9 barbatus ver Fritillaria imperialis Control biológico de las Cristalización 393 Cumarinas 11, 239, 262, Pleetranthus Correhuela ver Calystegia plagas 383 Crithmum maritimum 274, 285, 293, 303, barbatus sepium Convalaria ver 113, 268 328 forskohlii ver Cortés, Hernán 13 Crocus 268-9 Convallaria Cumarú ver Dipteryx Plectranthus Corteza 43, 391 Convallaria nudiflorus 269 odorata barbatus Corteza de Alstonia majalis 33, 33, 43, 111, sativus 42, 45, 57, 113, Caminum 269-70 Collinson, Peter 110 australiana ver 266, 271 269, 359, 390 cyminum 61, 114, 270 Collinsonia canadensis Alstonia constricta «Albostriata» 111, 266 Cromoglicato de sodio 17 Cundiamor ver 110, 265 Corticoides 17 «Hardwick Hall» 111. Crotón ver Croton tiglium Momordica charantia Colocusia esculenta 66 Cortisona 17 266 Croton Curare 17, 54, 260, 307, Colofonía 329 Corvdalis «Prolificans» 111 eleuteria 269 357 Colombo ver Jateorhiza bulbosa 112 «Rosca» 111 tiglium 67, 114, 269. Cúrcuma ver Curcuma palmata cava 267 Convolvulus 281 longa Colón, Cristóbal 45, 199, solida 112, 267-8, 289, arvensis 297 Cruydboeck 19,119 Curcuma 210 393 jalapa ver Ipomoea Cruzarse al polinizar 386 amada 270 Color de las hierbas 374. «George Baker» 112, purga Cryptotaenia canadensis aromatica 114, 270 375 268 Conyza canadensis 112, 114, 269 domestica ver C. longa Cólquico ver Colchicum Corynanthe yohimbe ver 266 Cuasia de Jamaica ver longa 114, 115, 248, autumnale Pausinystalia Copaiba ver Copaifera Picrasma excelsa 270, 299, 383, 387 Comino ver Cuminum yohimbe lansdorfii Cuasia de Surmam ver zedoaria 270 Coscinium fenestratum cyminum Copaifera Quassia amara Cúrcuma silvestre ver Communhora 62, 63 guvanensis 266 Cuasia del Japón ver Curcuma aromatica esp. 227 Cosecha 390-1, 390 lansdorfii 266 Picrasma Cure-dents du Prophète foliacea 265 Cosmos atrosanguineus martu 266 ailanthoides 236 gileadensis 265 94 multijuga 266 Cuasmoides 231, 353 Cúscuta ver Cuscuta habessinica 265 Costo ver Saussurea nitida ver C. lansdorfii Cucumis Cuscuta molmol ver C. myrrha lappa officinalis 266 sativus 49, 114, 269, epithymum 270 mukul 63, 265 Coumarouna odorata ver reticulata 266 383 japonica 270 myrrha 11, 14, 60, 61, Dipteryx odorata sellowii ver C. lansdorfii «Telegraph systyla ver C. japonica 247, 252, 254, 265, Countrie Housewife's Copal 266 Improved» 38 277, 363 Cúscuta común ver Garden 25 Coptis Cucurbita Cuscuta epithymum Compendium Coutinho, Symphronio chinensis 63, 64, 266-7, esp 54 Cúscuta del japón ver Aromatorium 126 327 289, 326, 329, 351 foetidissima 364 Cuscuta japonica Compendium de Materia Crumbe cordifolia 34, 35 groenlandica 266 maxima 114, 269 Cutch 226 Médica 19, 350 Crataegus japonica 266 Compresas 47, 47 moschata 114 Cydonia cuneata 268 teeta 63, 266 pepo 114 oblonga 258 Compton, Henry 111 csp.266 trifolia 266 «Butternut» 38 speciosa Comptonia peregrina laevigata 112, 268, 288, Coptos 18 111, 265 Cucurbitacinas 237, 276, «Moerloosii» 105, 258 363, 15, 370 Cordyceps sinensis 267 Condimentos 44 290, 312 «Nivalis» 105, 258 «Paul's Scarlet» 114, Coriandrum sativum 26, Cuesco de lobo ver Condurango ver Cymbopogon 268 27, 29, 30, 36, 61. Marsdema «Plena» / 14, 268 Lycoperdon citratus 115, 270, 305, 112, 267, 279, 284, cundurango Culantrillo ver Adiantum 310, 377 «Rosea» 114, 268 352, 382, 386, 390 Cong bai (Allium Culpeper, Nicholas 19, x media 112 esp. 235 fistulosum) 234 Coridothymus capitatus 104, 217, 229, 231, monogyna 15, 112, 268 flexuosus 115, 270 Cong xu (Alliam ver Thymus capitatus oxvacantha ver C. 237, 238, 243, 251, martinii 270 fistalosum) 234 Cornejo ver Cornus 251, 256, 269, 284, laevigata var. sofia 270 Congelación de hierbas Cornejo de Jamaica ver pinnatifida 112, 113, 289, 292, 293, 294, nardus 115, 270 392, 393

Piscidia piscipula

268

321, 334, 339, 344,

Cynara

«Mrs. Sinkins» 35 cardunculus 270 Dan shen (Salvia Diosmina 343 (Cordyceps sinensis) Grupo Scolymus 115, mittorhiza) 346 superbus 273 Diospyros Dang gui (Angelica Dictamnus kaki 119, 274 Dong gua pi (Benincasa polymorpha var. lotus 119 cerifera) 248 scolvinus 30, 43 albus 118, 273 Cynoglossum officinate sinensis) 238 var. purpureus 118, virginiana 119, 274 Dong gua zi (Benincasa 115, 271 Daphne 273 Dióxido de carbono 382 cerifera) 248 Cyperus esp. 43, 356 dasycarpus ver D. albus Dipteryx Doré, Henri 64 articulatus 271 genkwa 116, 272, 289 fraxinella vet D. albus odorata 274 Dorema ammoniacum esculentus var. sativus enidium 272 Díctamo ver Dictamnus opposuifolia 274 275 laureola 272 Díctamo blanco ver Discours et advis sur les Drake, sir Francis 275 115 involucratus 115 mezereum 272 Dictamnus albus: flus de ventre Drimia longus 82, 271, 299, Dardymov, I. V. 122 Euonymus douloureux 261 indica 275 Diseños 20-41, 376-7 380, 381 Daruharidra (Berheris) atropurpureus maritima 57, 119, 275, 248 Díctamo crético ver a escala menor 30-1, 363, 370 papyrus 115, 216 rotundus 115, 271 Datura Origanum dictamnus 30-1 Dronys metel 272 Dicumarol 239, 310 de bordura mixta 36 granadensis 275 Cypripedium de bordura repetidos 28, parviflorum 53, 271, meteloides 272 Diente de león ver lanceolata ver 300 stramonium 116, 272 Taraxacum officinale Tasmannia var. parviflorum 271 Daucus Digital ver Digitalis de confección de un lanceolata winteri 54, 120, 275 var. pubescens 115, Digitalina 273 plan 377 carota 116, 272 246, 271, 368 Digitalis 33, 351 de jardines de hierbas var. andma 120 subesp. sativus 117, esp. 37, 43, 57, 266, boscosas 33, 33 Drosera rotundifolia 120, pubescens ver C. 272 parviflorum var. visnaga ver Ammi 290, 376, 379, 386 de parterres aislados 29. 275, 293, 356 29 pubescens grandiflora 273 Druidas 11, 15, 18, 218, visnaga lanata 11, 22, 33, 33, de parterres blancos 34-Cytisus De Muteria Medica 19, 360, 370 279 118, 229, 273-4 5, 34-5 scoparius 116, 239, 271, Dryobalanops aromatica 287 De Proprietatibus Rerum lutea 273 de parterres de hierbas 120, 261, 275-6, 316 subesp. maritimus 381 19 purpurea 273, 356 por temas 377 Dryopteris var. prostratus 116. De Simplicibus 19 Digitoxina 273 de parterres crassirluzoma 276 271 Decocción 47 Digoxina 273 Mediterráneos 32, 32 cristata 276 de un huerto de filix-mas 120, 269, 276 Delphinium staphisagria Dilem 332 117, 272 hortalizas 38-9, 38-9 «Crispa Cristata» 120, Ding xiang (Syzygium D Dendranthema aromaticum) 358 en tiestos 40-1, 40-1 276 x grandiflorum 117, Dionisio 136 en un jardín de nudos «Linearis» 121, 276 d-borneol 275 **272-3**, 278, 311, 335 24. 24 Diosa del opio 16 oreades 276 indicum 117 en un jardín de rosas 37 Du Bois, Charles 121 d-tubocurarina 260 Dioscorea Da feng zi (Hydnocarpus «Suncharm» 36 alata 119 formales 20-1, 20, 22, Duboisia kurzu, 294 Dendrobium nobile 117, 22, 376, 376 batatas ver D. opposita esp. 66 Da fu pi (Areca catechu) 273 deltoidea 63 informales 20, 21, 376, leichardiii 276 241 Derris elliptica 330 esp. 17 376 myoporoides 121, 276 Da huang (Rheum Desmalezar 384 hypoglauca 273 para popurri 26-7, 26-7 Dulacia inopiflora 276 palmatum) 341 Desmalezar un terreno macrostachya 55, 55, Dispensatory of the Dulcamara ver Solanum Da suan (Allum sativum) 377, 377 273 United States 240 dulcamara 234 Di gu pi (Lycium rupponica 65, 273 División 389, 389 barbarum) 306 opposita 119, 273-4 Doctrina de Signaturas Da zao (Ziziphus jujuba) 19, 46, 138, 241, 248, E 373 Di huang (Rehmannia quaternata 273 Dahlia, Híbridos Coltness glutinosa) 340 villosa 16, 273, 274. 259, 281, 337, 339

367, 369

352, 361

Diosfenol 230, 311

Diosgenina 17, 55, 273

Diosma crenulata ver

Dioscórido 19, 19, 203,

229, 237, 249, 265,

275, 277, 279, 295,

326, 333, 345, 346,

Agathosma crenulata

Dodoens, Rembert 19,

viscosa 66, 119, 274

Dolichos pruriens ver

Dong chong xia cao

«Purpurea» 119, 274

Houttuynia cordata

Mucuna pruriens

119

Doku-dami ver

Dodonaea

36

Daidz na 337

Daidzeina 337

patula

241

Daikon ver Raphanus

sativus var.

mucropodus

Damasquina ver Tagetes

Dan nan xing (Arisaema)

Di yu (Sanguisorba

Diamorfina 322

cvs. 381

118, 273

Dianthus

oficinalis) 348

37, 117, 273

caryophyllus 26, 27, 37,

chinensis 117, 118, 273

«Strawberry Parfait»

Eau d'arquebusade 231 Echallium elaterium 121, 276 Echinacea angustifolia 52, 276 esp. 265 pallida 52, 276 purpurea 52, 53, 121, 247, 269, 276-7, 285, 290, 358

«Robert Bloom» 121, Equiseto ver Equisetum Eschscholzia esp. 66 officinalis 126, 281. Equiseto menor ver californica 32, 53, 53, globulus 32, 125, 280, 295, 344 «White Lustre» 122 Equisetum arvense 124, 280, 379 283, 295, 328, 381 rostkoviana 126 «White Swan» 122, Eauisetum Series Ballerina 124. gummifera 280 Europa, hierbas silvestres 277 arvense 123, 278, 282, 280 huemastoma 280 56-7 Eclipta 352, 372-3 Esencia de trementina macarthurti 280 Euryale ferox 126, 282 alba vet E. prostata hyemale 123, 278 330 Eutrema wasabi ver macrorhyncha 280 prostata 122, 277 Ergometrina 263 Esencia de vainilla 368 Wasahia japonica mannifera 280 Ecoginina 231 Ergonovina 16 Eserina 327 Evernia prunastri 126. polybractea 280 Efecto sinérgico 11, 46 282, 374 Ergotamina 16, 263 Esfagnol 355 racemosa 280 Efedrina 64, 65, 278, 329 Evónimo ver Euonymus Erigeron canadensis ver Espadaña ver Cyperus radiata var. australiana Egipto 12, 14, 18, 46, 48, Conyza canadensis atropurpureus papyrus; Typha 280 Extracto de Cuavia 327. Eringe ver Eryngium Espadaña común ver smithii 280 353 Elaterium 276 maritimum Typha latifolia viminalis 280 Extractos de líquidos 47 Elettaria cardamemum Eriobotrya japonica 123, Esparraguera ver Euforbio ver Euphorbia 278-9, 387 63, 122, 228, 237, Asparagus officinalis resinifera Eriodictyon californicum Esparteína 271 277 Eufrasia ver Euphrasia F **279**, 368 Especias 44-5 officinalis Eruca Especie de borraja ver Eugenia caryophyllata Factor activador de vesicaria 382 Lithospermum ver Syzygium plaquetas (FAP) 288 Eleutherococcus subesp. sativa 123, 279 Espicanardo ver aromaticum Fagarina 372 senticosus 64-5, 122, Ervngium Nardostachys Eugenol 288, 318, 328, Fagopyrum esculentum 277, 321 antthystericum ver E. Espino ver Crataegus 358, 368 11, 127, 282 Elymus repens 122, 241, foetidum Espino cerval ver Euodia 210 Fagus 386 277, 301, 322, 359, aquaticum 279 Rhamnus catharticus Euonymus 386 sylvatica 56, 127, 282 370, 372Eliminación campestre 279 Espliego ver Lavandula atropurpureus 125, «Dawyck» 127, 282 de cabezuelas 384 foetidum 124, 279 angustifolia 280 - 1Grupo Heterophylla Emetina 292 giganteum 376 Espuelas ver Delphinium europaeus 125, 281 127, 282 Endivia ver Cichorium maritimum 32, 124, 279 Esquejes 388, 388 «Red Cascade» 125. Grupo Purpurea 127, endivia planum 279 Estafisagria ver 282 Enebro ver Juniperus yuccifolium 279 Delphinium Eupatorio ver Eupatorium Falso jazmín ver Enebro común ver Erysimum officinale ver staphisagria cannabinum Gelsemium Juniperus communis Sisymbrium officinale Ésteres de ácidos Eupatorium sempervirens Eneldo ver Anethum Erythraea centarium vet cinámicos 369 cannabinum 22, 126, Fan xie (Senna graveolens Centarium erythraea Ésteres de diterpeno 281 281 alexandrina) 352 Ervthroxylum Enfermedades 383 Esteroides 17 «Flore Pleno» 126 Fárfara ver Tussilago Enfermedades micósicas cataractacum 279 Esteroles 276 fortunei 281 Farmacopea china 313, 382, 383 coca 16, 16, 55, 124, Estoraque 357 japonicum var. fortunei 370 English husbandman 21 279-80 Estragón ver Artemisia ver E. fortunei Farnesol 266 Ensaladas 44 novogranatense 279 dracunculus lindleyanum 281 Farrer, Reginald 65 Eopepon vitifolius ver Escalonia ver A. Estramonio ver Datura perfoliatum 126, 281 Felices Noticias Trichosanthes fistulosum Estratificación 386 purpureum 126, 265, provenientes del kırılowii Escaramujo ver Rosa Estricnina ver Strychnos 281, 294, 370, 373 Nuevo Mundo 19 Ephedra eglanteria nux-vomica stoechadasum ver E. Fenchona 283 distachya 122, 278 Escarificación 386 Estrofantina 356 fortunei Feruta equisetina 65, 278 Escila ver Drimia Estudio sobre plantas Euphorbia assa-foetida 61, 127, esp. 288, 363 marttima (Historia Plantarum) hirta 126, 275, 281, 290, 282, 283, 368 gerardiana 278 Escilarina 275 19, 319 293, 358 galbaniflua ver F. intermedia 278 Escilirrosida 275 Etoposida 332 kansui 281, 289 gummosa sintea 64, 65, 278 Escobino ver Ruscus Eucalipto ver Eucalyptus lathyrus 126, 281 gummosa 282, 283 trifurca 278 aculeatus Eucalipto común ver pekinensis 281, 289 rubicaulis 282 Epigaea repens 123, 278 Escopolamina 276 Eucalyptus globulus pilulifera ver E. hirta sumbul 282 Epigea rastrera ver Escopoletina 369 Eucaliptol 280 pulcherrima 126 Ficus 388 Epigaea repens Escrofularia ver Eucalyptus resinifera 281 carica 60, 61, 127, 283, Epilobium esp. 167 Scrophularia camaldulensis 125, 280 nrucalli 59 374 Epimedium sagittatum Escrofularia común ver citriodora 125, 280 Euphrasia «Brown Turkey» 128, 123, 278 Scrophularia nodosa dives 125, 280 montana 126 283

n

«White Ischia» 283 Filaginella uliginosa ver Gnaphalium uliginosum Filicina 276 Filipendula esp. 374 ulmaria 11, 11, 17, 57, 128, 257, 264, 283, 288, 295, 301, 310, 347, 361, 379 «Aurea» 30, 128 283 «Flore Pleno» 128, 283 «Variegata» 30, 128, 283 Fisiomedicalismo 19, 46, 52, 305 Fisostigmina 59, 327 5-hidroxitriptamina 358 Flavonas 11 Flobafeno 300 Flora de Arabia 60 Flora de Turquía 60 Flora Iranica 60 Flora Medica 19 Flores 42, 391 Flores y hierbas para secar 391, 392, 392 Floroglucinol 276 Fluoruro 244 Fo ti (Polygonum multiflorum) 333 Foeniculum valgare 27, 27, 29, 30, 38, 47, 57, 128, 235, 283-4, 379, 382 var carosella 283 var. dulce 128, 283-4 «Purpureum» 22, 128, 283-4, 378 Forestus, Peter 341 Forsythia 65

suspensa 65, 129, 284 f. atrocaulis 129, 284 Fotosintesis 382 Fragaria x ananassa 129 chiloensis 129 vencu 38, 129, 284, 377, 381 «Alexandria» 129 «Solemacher» 129 «Fructo Albo» /29, 284 «Multiplex» 129, 284 virginiana 129

Fragarina 344 Frambuesas ver Rubus idaeus Frangula alnus ver Rhamnus frangula Fraxinus bungeana 284 excelsior 284 ornus 129, 280, 284 Fremontodendron californicum 366 Fresa ver Fragaria Fresa silvestre ver Fragaria vesca Fresas 41, 380, 380 Fresno ver Fraxmus Fritilaria ver Fritillaria Fritillaria cirrhosa 284 imperialis 130 pallidiflora 284 verticillata 130, 284 Frutos 42, 391 Fu ling (Wolpiforia cocos) 372 Fu pen zi (Rubus coreanus) 344 Fuchs, Leonard 18, 19 Fucus esp. 49 serratus 284 vesiculosus 49, 130, 284-5 Fumaria ver Fumaria Fumaria officinalis 130, 285 Furanocumarina 292 Furocumarinas 238

Galega officinalis 130, 285. 379, 386 «Alba» 35, 130, 285 Galeno 19, 46 Galio ver Galium verum Galipea cuparia ver G. officinalis officinalis 285, 374 Galnum aparine 47, 56, 131, 285-6, 290, 327, 343, odoratum 33, 35, 131, 286, 379

verum 131, 286, 343 Gan cao (Glycyrrhiza uralensis) 289 Gandhi, Mahatma 339 Ganoderma lucidum 131. 286 Gao hang (Alpima officinarum) 236 Garden, Dr Alexander 131 Gardema ver Gardema Gardenia augusta 131, 234, 286 «Fortuniana» 132, 286 florida ver G. augusta jasminoides ver G. augusta Gastrodia elata 64. 286 Gaultheria procumbens 132, 286-7, 352 Gaulthier, Jean-François 132 Gayuba ver Arctostaphylos Ge gen (Pueraria lobata) Ge hua (Pueraria lobata) Gelidium amansii 64, 287 cartilaginium 287 Gelsemium sempervirens 132, 287 Geneiana ver Gentiana Genciana amarilla ver Gentiana lutea Genista tinctoria 132,

287 Gentiana

burserii var. villarsi ver G. macrophylla lutea 11, 56, 56, 57, 132, 287, 288, 291, 309, 312, 357, 373 macrophylla 132, 133. 287-8 scabra 132, 133, 288

Gentius, Rey de Illyria 132 Geranio ver Geranum

Geranio de hojas perfumadas ver Pelargonium «Radula» Geraniol 229, 270, 318, 359

Geranium dalmaticum «Album»

35

dissectum 288 maculatum 133, 252, 283, 288, 301, 333, 365 f. albiflorum 133, 288 robertianum 33, 33, 133, 288 «Celtic White» 133. wilfordii 288 Gerard, John 19, 186, 189, 229, 242, 248,

249, 253, 283, 292, 341 Germanio 44 Germinación 386 Geum ver Geum Geum rivale 288 urbanum 134, 288, 288, Giáp cá ver Houttuynia cordata

Gillenia stipulata 288 trifoliata 34, 35, 134, 288

Gimnospermas 10 Ginco ver Ginkgo Gincólidos 288 Ginkgo

biloba 65, 65, 134, 288-9, 363, 369, 370 «Pendula» 134, 289

Ginseng ver Panax Ginseng americano ver Panax quinquefolius Ginseng brasileño ver

Pfaffia paniculata Ginseng san qi ver Panax pseudo-ginseng Ginseng vienchi ver

Panax pseudoginseng Girasol ver Helianthus

Gitaloxina 273 Gitoxina 273

Gladiolus communis subesp. byzantinus 36

Glasto ver Isatis tinctoria Glechoma

hederacea 134, 289, 317 «Variegata» 41, 134, 135, 289, 381 Glicirricina 226, 289

Glicósidos 11 Glicósidos azufrados 371 Glicósidos cardíacos 11, 57, 356 Glicósidos cianógenos 11, 304, 347

Glicós, dos de luteolina 287

Glicósidos de quinona 260

Glicósidos fenólicos 354-5

Glicósidos indoides 291. 331, 357, 368

Gloriosa ver Gloriosa Gloriosa

esp. 43 superba 59, 63, 135,

289 «Rothschildiana» 63

Glucoquinonas 367 Glucosmolatos 354

Glycyrrhiza

glahra 135, 236, 260. 289, 290, 295, 296,

310, 343, 361 var. glandulifera 289

var. typica 289

var. violucea 289 lepidota 289

uralensis 65, 135, 246, 264, 273, 281, 289.

313, 329, 331, 333,

372 viscida ver G. uralensis

Gnaphalium

dioica ver Antennaria dioica multiceps 289

obtusifolium 289 polycephalum 289

uliginosum 135, 289-90, 307, 355

Goethe, Johann Wolfgang von 242

Goma arábiga ver A. senegal

Goma de Kordotán 227 Gondwanaland 66

Gonolobus condurango ver Marsdenia

cundurango Gordolobo ver

Verbascum Gossyptum arboreum 290 barbadensis 290 herbaceum 136, 290

hirsutum 290

409

-H-Gou qi zi (Lycium «Italian White» 137, sabdariffa 42, 139, 293 Hierbas guiadas contra un 292 barbarum) 306 Hibridación 386 muro 385 Gracilaria Hachís ver Cannabis «Teddy Bear» 137, Hidroquinonas 241 Hierbas ornamentales de 292, 381 Hiedra vet Hedera interior 383 confervoides ver G. sativa Hahnemann, Samuel 46, Hiedra terrestre ver Hierbas para el alféizar verrucosa esp. 374 verrucosa 287 261 Helichrysum 388 Glechoma hederacea 382, 382 Grama de las boticas ver Hai zao (Sargassum angustifolium ver H Hiedra terrestre estriada Hierbas para el Elymus repens fusiforme) italicum ver Glechoma invernadero 382-3 Granada ver Punica Hamamelis virginiana 49, italicum 22, 23, 32, 137, hederacea Hierbas para granatum 53, 136, 227, 242, 292, 378, 379, 388 «Variegata» emplazamientos secos 379 Gratiola officinalis 136, 252, 265, 291, 295, subesp. microphyllum Hieracium pilosella 139, 290 339, 362 381 293 Hierbas para suelo Great Ormond Street Hamersley Ranges, orientale 292 Hierba cana ver Senecio húmedo en sombra Children's Hospital Australia 66 sernyllifolium 292 379 aureus 321, 370 Han lian cao (Eclipta Hierbas para zonas stoechas 292 Hierba de asno ver Green, Thomas 18 pantanosas o prostata) 277 Helonias dioica ver Oenothera Griegos 14-15, 17, 18, 46 Haputale, Sri Lanka, Chamaelirum luteum Hierba de las golondrinas estanques 379 Grieve, Sra. M. 19, 99. vivero de plantas Henna ver Lawsonia ver Chelidonium Hierbas peligrosas II 285, 297, 299, 307, medicinales 62 Heparina 349 manus Hierbas sedantes suaves 318, 332, 349 Haritaki ver Terminalia Henática ver Henatica Hierba de sangre ver 377 Hierbas venenosas 11, 43, chebula Hepatica Grindelia. Mahonia aquifolium 379 camporum 275, 281, Harpagida 291, 350 acutiloba 292 robertianum 290, 293, 358 Harpagophytum nobilis 138, 292 Hierba gatera ver Nepeta Hierochloë borealis ver H. odorata Ianceolata 290 procumbens 58, 59, «Rubra Plena» 138. cataria; N. x. robusta var. rigida ver 59, 291 292 faassenii odorata 139, 293 Hatfield House, jardines G. camporum triloba ver H. nobilis Hierba mate ver Ilex Hierro 316, 366 squarrosa 290 de nudos y parterres Heracleum paraguensis Higiene 383 Grosellero ver Ribes lanatum 292 Hierba ver Higuera ver Ficus Gu ya (Oryza sativa) 320 Hatshepsut, Reina 12, 250 mantegazzianum 293 Himalaya 62, 62 Eriodictyon Haya ver Fagus Hindukesh 60 Gua lou gen maximum 292 californicum haya común ver Fagus (Trichosanthes sphondylium 138, 292-3 Hinduismo 14, 18 kırılowin 364 sylvatica Herba paralysis ver Hinojo ver Foeniculum Gua lou pi (Trichosanthes He shou wu (Polygonum Primula veris Hinojo dulce ver Hierbas kirılowii) 364 multiflorum) 333 Herbal Handbook for adquisición 378-9 Foeniculum vulgare Gua lou zi (Trichosanthes He zi (Terminalia Everyone 239 cosecha 390-1 var. dulce kirilowii) 364 chebula) 361 Herbario 51 cultivo 374-89 Hiosciamina 276, 295. Herbarius zu Teusch 18 350 **Guatacum** Hedeoma definición 10 elección 378-9 Hioscina 276, 295, 350 officinale 54, 55, 136, floribunda 291 Herhe aux gueux ver 240, 282, 290-1, 327, pulegioides 136, 291-2 Clematis vitalba invasivas, plantación Hipericina 295 345, 349, 361, 372 Hedera 370 Hipérico ver Hypericum Herhe du siège ver helix 136, 292 Hipócrates 18, 46, 141, sanctum 55, 290 Scrophularia nodosa partes utilizadas 42-3 Guaraná ver Paullinia cvs. 381 Herbonsteria 46-7 proceso y almacena-275, 344, 367 Herbs, Spices and сирана «Erecta» 137, 292, 381 miento 392-3 Hisopo ver Hyssopus Guaranina 323 «Glacier» /37, 292 Flavourings 268 silvestres 50-67 Hisopo blanco ver Guayaco ver Guaiacum «Goldheart» 137, 292 Heroína 322 utilización 42-9 Hyssopus officinalis officinale «Oro di Bogliasco» ver Heucher, Johann Heinrich venenosas 43, 379 f. albus Guavacol 282 H. h. «Goldheart» Hisopo gigante ver von 138 Hierbas a través de la Guggulípidos 265 Hei zhi ma (Sesamum Heuchera americana 138. historia 12-13 Agastache Guía 385 293 Hierbas conservadas 391. Histamina 366 indicum) 352 Guía botánica de salud Helecho macho ver Hibisco ver Hibiscus 392-3 Historia Natural 19 Dryopteris filix-mas Hibiscus Hierbas cosméticas 48-9, (Historia Naturalis) Guías para arbustos 385 Helechos, propagación abelmoschus ver 377 Gynostemma por esporas 389 Abelmoschus Hierbas curativas 18 Historia Surpium, De 18 Helenio ver Inula Hojas 42, 391 pentaphyllum 291 moschatus Hierbas de interior 382, Homeopatía 46 helenium rosa sinensis 138, 293. 383 Helianthus 342 Hierbas en un jardín de Hong hua (Carthamus annus 137, 292 «Cooperi» 138, 293 rosas 37 tinctorius) 255

0

Hongo-oruga chino ver Cordyceps sinensis Hongos 10 Horacio 143, 217, 370 Horas del Borgoña 15 Hordeum 293-4 distychum 294 polystichum 294 vulgare 139, 294, 320 Hortalizas 21, 21, 38-9, 38-9 Hortensia ver Hydrangea Hosta «Royal Standard» 35 Hou po hua (Magnolia officinalis) 307 Houttuyn, Maarten 139 Houttuynia cordata 139, 294, 378, 379, 381 «Chameleon» 139, 294 «Flore Pleno» /39, 294 «Variegata» 139 Hu jiao (Piper nigrum) 330 Hu lu ba (Trigonella foenum-graecum) 364 Hua niu xı ver Achyranthes hidentata Huacatay ver Tagetes minuta Huai hua (Sophora japonica) 355 Huai jiao (Sophora japonica, 355 Huang hai (Phellodendron amurense) 326 Huang Di 19 Huang qi (Astragalus membranaceus) 346 Huang qin (Scutellaria baicalensis) 351 Huaxtepec 13 Huerto culmario, El 375 Hugues, William 19 Humboldt, Alexander von 206 Humedad 382 Humalus

lupulus 57, 140, 289,

294, 300, 309, 310,

323, 330, 363, 367,

377, 385, 385, 393

«Aureus» 21, 27, 27, 30, 30, 140, 294, 374 Hungría, agua de 48, 343 Huo ma ren (Cannabis sativa subesp. indica) 253 Hutchens 351 Hydnocarpus anthelmintica 140 kurzii 67, 140, 294 wightiana 140 Hydrangea arborescens 52, 52, 140, 265, 277, 278, 294, 301, 352 «Annabelle» 140, 294 «Grandiflora» 140 subesp. radiata 294 Hydrastis canadensis 52, 53, 141, 252, 259, 266, 285, 294-5, 369, 371 Hydrocotyle asiatica vet Centella asiatica Hyoscyamus 350 albus 295 muticus 295 niger 15, 141, 272, 276, **295**, 308, 350 Hypericum perforatum 47, 141, 277, 295, 355, 393 Hyssopus dwarf cvs 380 officinalis 22, 25, 41, 141, 278, 295, 347, 379, 384 f. albus 35, 141, 295 subesp. aristatus 28, 141, 142, 295, 381

I Ching 227
Ibn Batuta 357
Ighepo ver Pausinystalia
lanepoolei
Ilang-ilang ver Cananga
Ilex 388
aquifolium 142, 296
«Ferox Argentea» 142,
296, 381
«Madame Briot» 143,
296

opaca 296

f. roseus 37, 142, 295

paraguariensis ver 1. paraguensis paraguensis 55, 142. 143, 296 verticillata 142, 143, 206 vomitoria 296 Illicum antsatum 296 verum 45, 296, 328 Illustrated Dictionary of Gardening 95, 99, 351 Hustración 18 **Impatiens** capensis 296 pallida 143, 296 Incas 13, 16, 361 Incendios 66 Incienso ver Boswellia India 14, 46 Indian Herbology of North America 351 Indigofera esp. 297 Indol, alcaloides 236, 323 Indoles 366 Indonesia, 67 Infusiones 47 Injerto de púa 389 Injertos 389 Instituto Nacional de Herboristería Médica 19 Inula britannica vat. chinensis 296, 297 сарра 296 helenium 143, 232, 290, 296-7 japonica ver I. britannica var chinensis Inulina 296 Invasión de hierbas control de desarrollo métodos de plantación

379

lonona 370

Ipomea

digitata 297

purga 297

Ipê-roxa ver Tabebuia

impetiginosa

ipecacuanha

jalapa ver I. purga

Ipecacuana ver Cephaelis

turpeth 297 Iridoides 367 Iris germanica 26, 27, 32, 35, 143, 297 pallida 297 versicolor 143, 297, 297, 327, 379, 381 «Kermesina» 144 297 Isatis tinctoria 49, 132, 144, 297 Ishtar 14 Isla de Shelter, USA 13 Islam 14, 46, 60 IUCN (International Union for the Conservation of Nature) 51

Jardines de hierbas en las alturas 380-1 Jardines islámicos 12, /2 Jardines medicinales 13 Jardines pequeños 374, 375 Jardines popurrí 26-7, 26-7 Jasminum angustifolium 298 grandiflorum 144, 298 lanceolarium 298 odoratissimum 298 officinale 27, 144, 298, 374, 380 f affine 144, 298 Aureovariegatum ver J. o. «Aureum» «Aureum» 144, 298 «Grandiflorum» ver J. o. f. affine sambac 63, 145, 298, 377, 383 «Tuscany» 145, 298 «Trifoliatum» ver «Tuscany»

Jabonera ver Saponaria officinalis Jaborandi ver Pilocarpus Jaborandi de Ceará ver Pilocarpus trachylophus Jaborandi de Pernambuco ver Pilocarpus jaborandi Jaborandi del Paraguay ver Pilocarpus punnatifolius Jalapa ver Ipomea purga Jambolerro ver Syzygium aromaticum Jamu 67 Japón 13, 45 Jara ver Cistus Jarabes 47, 393 Jardín Botánico de Edimburgo 60 Jardín de hierbas boscoso 33, 33 Jardín de tisanas 374 Jardín del nudo. El 13. 24. 24 Jardineras 13, 40, 40, 381

Jardinería ornamental 13

Jardines botánicos 13

Jateorhiza calumba ver J. palmata palmata 298 Jazmín ver Jasminum Jazmín común ver Jasminum officinale Jengibre ver Zingiber Jengibre silvestre chino ver Asarum sieholdu Jequirity ver Abrus precatorius Ji cai (Capsella bursapastoris; 254 Jiang huang (Curcuma longa) 270 Jie geng (Platycodon grandiflorus; 331 Jing mi (Oryza sativa) 320 Jing ying zi (Roxa laevigata) 342 Jingeroles 373 Johnson, Thomas 19 Josselyn, John 13, 19 Ju hua (Dendranthema x. grandiflorum) 272 Juglans 385

cinerea 298

lutea 259

nigra 299 regia 145, 298-9 «Laciniala» 145, 299 Julio César 194, 297 Juncia ver Cyperus Juniperus communis 56, 57, 145, 299, 322, 381 sabina 299 scopulorum 299 virginiana 52, 299 Justice, James 145 Justicia adnatoda 145, 299 brandegeana 145

-K-

Kaempfer, Engelbert 146 Kaempferia galanga 146, 299 pandurata 299 rotunda 299 Kaki ver Diospyros kaki Kalm, Pehr 299-300 Kalmia ver Kalmia Kalmia latifolia 146, 299-300 «Clementine» 300 «Ostbo Red» 300

Kamel, George Joseph 99 Kat ver Catha edulis Kava kava ver Piper methysticum Khellin 17, 236 Koch, Robert 287 Köhler, 59 Kraemeria argentea 300 cistoidea 300 triandra 49, 300 Kreüterbuch 18 Ku shen (Sophora fluvescens) 355 Kudzu ver Pueraria lobata Kummel ver Thymus herba-barona Kyphi 178

L-dopa 314 Lactonas sesquiterpénicas 359

112

Lactuca canadensis 300 esp. 328 sativa 300 «Cocarde» 38, 39 serriola 146, 300 virosa 300 Lactucarium 300 Ládano 262 Lágrima de David ver Coix lacryma-jobi Lai fu zi (Raphanus sativus) 339 Lamuum album 146, 281, 300-1 «Friday» 146, 301 Lapacho ver Tabebuia impetiginosa Larix decidua 147, 301 «Pendula» 147, 301

europaea ver L. decidua laricina 301 Larrea divaricata 290, 364 Laurel ver Laurus nobilis Laurel de las Canarias ver Laurus azorica Laureola hembra ver

Daphne mezereum Lauroceraso ver Prunus laurocerasus

Laurus azorica 147 camphora ver Cinnamomum camphora nobilis 15, 22, 28, 30, 40, 57, 147, 301, 376, 381.381 «Angustifolia» 147, 301

«Aurea» 25, 147, 301 cvs 381

Lavandula 314, 375, 388, 390 allardii 148, 301, 302

angustifolia 32, 38, 148, 271, 287, 301, 301,

311, 355 «Alba Nana» ver L. a.

«Nana Alba» «Folgate» 37, 37, 148,

«Hidcote» 21, 22, 23,

26, 27, 27, 28, 30, 39. Lechera amarga ver 148, 301

«Hidcote Pink» 148. «Imperial Gem» 25. 148, 301 «Miss Katherme» 148, 301

«Munstead» 148, 301 «Nana Alba» 28, 35, 148, 301, 381

«Rosea» 22, 23, 37, 148, 301

«Royal Purple» 148, 301

dentata 149, 301-2 var. candicans 149, 302

«Silver Form» ver L. d. var. candicans dwarf evs 380 «Hidcote Blue» 376

x intermedia 149, 301, 302 Dutch Group 149, 302

«Grappenhall» 149, 302 «Grosso» 149, 302

«Provence» 149, 302 «Scal» 149, 302

«Twickel Purple» 149, 302 lanata 32, 148, 302

latifolia 301, 346 multifida 149, 302 officinalis ver L. angustifolia pinnata 149, 302 «Sawyers» 149, 302

spica (en parte) ver L. angustifolia

stoechas 57, 149, 301, 302

f. leucantha 149, 302 subesp. pedunculata 32, 149, 302

vera (en parte) ver L. angustifolia viridis 149, 302

Lavatera trimestris

«Mont Blanc» 34, 35, 35 Lawson, William 25

Lawsoma alba ver L. inermis inermis 49, 61, 61, 150, 302

Polygala vulgarıs

Lechera enana ver Polygala amarella Lechuga ver Lactuca Ledebouriella seseloides 246

Ledum groenlandicum 53, 150, 302

laufolium ver L. groenlandicum palustre 302

Lengua de buey ver Alkanna tinctoria

Lengua de perro ver Cynoglossum

Lentisco ver Pistacia lentiscus

Leonurus cardiaca 150, 302, 303,

342 heterophyllus ver L.

sibiricus sebiricus 150, 302-3.

342

Lepidium sativion 353 Leptandra virginica ver Veronicastrum virginicum

Leptandrina 369 Leptospermum scoparium 66

Levisticum officinale 150, 303, 379, 382, 392 Levy, Juliette de Baïrach

239

Lev 11, 51 Levendas 14-15 Li Shi Zhen 19, 350, 357 Lian qiao (Forsythia

suspensa) Liátride ver Liatris Liatrina 303

Liatris callilepsis 151

chapmannii 303 punctata 303

scariosa 303 snicata 151, 303

«Alba» 151, 303 squarrosa 303

Libro clásico del

Emperador Amarillo sobre medicina interna 19

Libro de hierbas de Banckes 19

Libro de hierbas del Mar del Sur 19

Libro de hierbas o Historia General de las Plantas 19, 242, 248, 249, 283, 292, 341

Libro de merbas (Paracelso) 19 Libro de los Cambios (1 Ching) 227

Libro médico de Bald 18.

Libro Universal de las hierbas 18

Libros de hierbas 18-19 Licopodio ver

Lycopodium Ligninas 332, 349

Ligústico alpino ver

Ligusticum Ligusticum

canbvi 303 levisticium ver

Levisticum officinale porteri 303

scoticum 151, 303 smense 151, 303

«Chuanxiong» 151

Ligustrum lucidum 151, 304

«Excelsum Superbum» 151, 304

Lilium

candidum 14-15, 14, 35, 60, 151, 304

concolor 304 Lima ver Curus

aurantitfolia Limoneno ver 359

Limonero ver Citrus Innon

Limpieza de la cosecha 301

Limpieza de Otoño 385 Linalol 239, 251, 318,

362

Linaria ver Linaria vulgaris

Linaria vulgaris 152, 304 Lindera

benzoin 152, 304

glauca 304 strychnifolia 304

Lindley, John 19 Ling zhi (Ganoderma

lucidum) 286 Linneo, Carl 10, 10, 160

Lino ver Linum

Lino neozelondés ver Phormium tenax Linum bienne 304 catharticum 304 usttatissimum 152, 304-5, 317, 366 Liposoluble compuesto 335 Lippia adoensis 305 nlba 305 citriodora ver Aloysia triphylla dulcis 305 graveolens 152, 305, 319 micromera 305 palmeri 305, 319 pseudo-thea 305 Liquen de Islandia ver Cetraria islandica Liquen de los robles ver Evernia prunastri Líquenes 10 Liquidambar ver Liquidambar Liquidambar formosana 305 orientalis 152, 305 styraciflua 52, 152, 305 «Aurea» 153, 305 «Variegata» ver L. s. «Aurea» «Worplesdon» 153 305 tarwaniana 305 Lino ver Iris Limo de Florencia ver Irix germanica Litiosma ovata ver Dulacia inopiflora Lithospermum erythrorhizon 153, 305 officinale subesp. erythrorhizon ver L. erythrorhizon ruderale 305 Livingstone, David 356 Livre des Merveilles 45 Llantén de agua ver A, plantago-aquatica Lobaria pulmonaria 186 L'Obel, Matthias de 153

Lubelia ver Lobelia Lobelia cardinalis 305 chinensis 153, 305-6 inflata 52, 53, 153, 236, 290, 305, 306, 309, 328, 348, 352, 361, 363, 365, 368 radicans ver L. chinensis siphilitica 305 tupa 305 Lobelma 305 Lonchocarpus 330 London Dispensatory 231 London Pharmacopoeia 226, 327 Long dan cao (Gentiana scabra) 288 Lonicera caprifolium 306 japonica 30, 30, 65, 153, 284, 289, 306 «Aureoreticulata» 153. 306 «Halliana» 65, 153 var. repens 153 periclymenum 306 Lophanthus rugosus ver Agastache rugosa Loranthus europaeus 370 Loto africano ver Ziziphus lotus Loto azufaifo ver Ziziphus lotus Loto de la India ver Nelumbo nucifera LSD ver Ácido lisérgico dietrlamida Lu hui (Aloe vera) 235 Lufta aegyptica ver L. extindrica cylindrica 39, 154, 306, Lugares húmedos 379 Luis XIV 64 Lunaria annua «Alba Variegata» 34, 35 Lúpulo ver Humulus

Luz 382

Lycium

barbarum 154, 306

chinense ver L.

barbarum

barbarum

europaeum ver L.

Lycoperdon gemmatum ver L. perlatum perlatum 154, 306-7, 390 Lycopodium clavatum 154, 307 complanatum 307 Lycopus americanus 307 europaeus 307 lucidus 307 virginicus 154, 307 Lythrum salicaria 154. 307

M

Ma bian cao (Verbena officinalis) 368 Ma bo (Lycoperdon perlatum) 306 Ma dou ling (Aristolochia debilis) 242 Ma huang ver Ephedra distachya Ma-kou (diosa) 64 Maceración 47 Macís 315 Madagascar 58 Madera 43, 391 Madera del pino nudoso 329 Madreselva ver Lonicera Madreselva del Japón ver Lonicera japonica Madreselva perfoliada ver Mandioca ver Munthot Lonicera caprifolium Magnocurarina 307 Mandrágora ver Magnolia ver Magnolia officinalis Mandragora officinarum Magnolia 388 acuminata 307 Manihot esculenta 249 hluftora 155, 307, 308 Manna ver Fraxinus «Nigra» 155, 307 officinalis 155, 307, 308 Manzanılla ver quinquepeta ver M. liliiflora Manzanılla grande ver tripetala 307 virginiana 155, 307-8 Mahonia ver Mahonia Manzanilla para céspedes Mahonia 248 aquifolium 155, 270, 308, 334 Manzanilla romana ver

«Apollo» 155, 308

repens 308

Mat men dong (Ophiopogon japonicus) 319 Mai yu (Hordeum vulgare) 294 Maíz ver Zea mays Makhanna ver Eurvale ferox Makulan ver Piper auritum Maleza de los mendigos ver Clematis vitalba Malezas perniciosas 11, 13 Malva ver Malva sylvestris Malva esp. 26 moschata 27, 308 neglecta 236, 308 sylvestris 156, 236, 308 «Cottenham Blue» 156, 308 subesp. mauritiana «Bibor Felho» 156. 308 «Zebrina» 308 verticillata 308 Malvarrosa ver Alcea Malvavisco ver Cucurbita Malvaviscus arboreus 293 Man jing zi (Vitex rotundifolia; V. trifolia) 370 Mandanno ver Citrus

reticulata

esculenta

ornus

Tanacetum

parthenium

Mao Zedong 64

Mandragora

15, 756, 251, 308

Matricaria recutita

ver Chamaemelum

nobile «Trençague»

Mastuerzo ver Cardamine Matacaballos ver Lobelia inflata Materia Médica China 267 Matica ver Piper angustifolia Matricaria ver Tanacetum parthenium Matricaria parthenium ver Tanacetum parthenium recutita 156, 309, 374, 377 Mattroli (Matthiolus). Pierandrea 18 Mayas 361 Medicago sativa 61, 157 309 Medical Flora 337, 364 Medicina avuvérdica 18. 46, 62 Medicina Ecléctica 292, 372 Medicina Popular 14- 15 Medicina unani 46, 62 Chamaemelum nobile Medizinal-Pflanzen 59

Medicinas 46-7, 48

41

tinctoria 309

longifolia

Mastranzo ver Mentha

Mu jing (Vitex negundo Mehnert, G. H. 291 Menta verde ver Mentha spicata 22, 29, 49, 57, Mohicanos 247 var. heterophylla, 159, 312, 378, 379, Moho gris (Botrytis) 382, Mei gui hua (Rosa spicata 370 383, 386 rugosa) 342 Menta verde rizada ver Mu tong (Akehia «Crispa» 30, 159, 312 Momórdica ver Mejorana ver Thymus Mentha spicata trifoliata) 232 Momordica mastichina «Crispa» «Moroccan» 312 suaveolens 159, 312. Momordica Mu xiang (Saussurea Mejorana cultivada ver Mentha 154 charantia 160, 230, 312 (appa) 350 382 Origanum majorana aquatica 158, 283, 311, «Variegata» 22, 27, 27. cochinchinensis 312 Mu zei (Equisetum 312, 378, 379, 381 Melaleuca 33, 85, 159, 312, 384 elateria ver Echalltum hyemale alternifolia 66, 309-10 arvensis 158, 278, 311, sylvestris ver M. elaterium Мисипа cajuputi 309 312 hennettii 314 grosvenori 312 esp.280 var. piperascens 65. tongifolia 311 Monarda deeringiana ver M x villosa var. leucadendron 67, 157, pruriens var. unlis alonecuroides 159, austromontana 313 309, 310 var. villosa 311 nruriens 314 quinquenervia 309 austriaca vet M. 312 «Cambridge Scarlet» viridis ver M. spicata 160 var. utilis 314 viridiflora 309 arvensis prurita ver M. pruriens canadensis ver M Mentol 311, 355, 359 citriodora 313 Melanthium utilis ver M. pruriens didyma 22, 25, 26, 27, Menyanthes trifoliata 30, cochinchinensis ver arvensis var. villosa 160, 240, 261, 312. 160, 313, 384 var. utilis Asparagus cardiaca ves M. x Muérdago ver Viscum 334, 347, 372, 378, fistulosa 160, 313 cochinchinensis gracilis menthaefolia 313 Muérdago morera ver Melia crispa ver M. spicata 379, 381 Loranthus europaeus punctata 160, 313 azadirachta ver diemenica 311 Metadona 17 Monardes, Nicolás 16, Muguete ver Convallaria Azadirachta indica esp. 379, 382, 384, 385, Methi (Trigonella majulis 19,315 azederach 157, 247, 310 388 foenum-graecum) Muir, John 52 364 indica ver Azadirachta x gentilis vet M. x Mundllo ver Viburnum Métodos de propagación ındica gracilis Monte Cassino, Italia 12 opulus Meliloto ver Melilotus x gracilis 158, 311 386-7 Murajes ver Anagallis Microclimas 375 Morera ver Morus officinalis «Aurea» ver M. x g. Micropropagación 389 Morera blanca ver Morus arvensis Melilotus «Variegata» Microtaena cymosa 332 alha Murraya arvensis ver M. «Varregata» 158, 311 koenigii 44, 161, 314 Mildiu 382 Moreton Bay ver officinatis hirsuta ver M. aquatica paniculata 76, 161 Castanospermum caerulea 310 incana ver M. longifolia Milenrama ver A. australe Musgo esfagnáceo ver officinalis 11, 157, 288, insularis ver M. millefollium Morfina 17, 279, 322 Sphagnum 310 suaveolens Mirística ver Mynistica cymbilifolium Melissa 388 longifolia 158, 311 Ministicina 315 Morinda citrifolia 161, 313 Musgos 10 macrostachya vet M Mirobálano ver officinalis 12, 33, 85, Terminalia officinalis 313 Mutaciones 384 157, 270, 283, 310suaveolens Myddfat, Gales 18 tinctoria 313 11, 317, 370, 374. nemorosa var. Mirobálano bastardo ver 377, 378, 379, 385 alopecuroides vet M. Terminalia belerica Morandina 161 Myrica Moringa californica 314 «All Gold» 157. 310 x villosa var. Mirobálano belerico ver Terminalia belerica oleifera 161, 313 cerifera 162, 314-15, «Aurea» 22, 23, 25, alopecuroides 348, 372 Mirobálano émblico ver peregrina 313 157, 310 nigricans ver M. x Phyllanthus emblica pterygosperma 313 gale 30, 162, 314, 315, piperita «Variegata» ver M. o. Mirosina 250 Morus 379 «Aurea» x piperita 22, 41, 49, alba 161, 288-9, 313-14 pennsylvanicum 162 Melocotonero ver Prunus 158, 227, 283, 294, Mirra ver Comminhora «Pendula» 161, 314 Myristica persica 311, 314, 328, 347, myrrha nigra 38, 61, 161, 313 argentea 162 Membrillero japonés ver 374, 377, 379, 379, Mirto ver Myrtus Moscas 383, 383 fatua 162 393 communis Chaenomeles Mitchell, John 160 Mostaza blanca ver fragrans 67, 67, 162. speciosa «Citrata» 158, 311 315 pulegium 30, 159, 252, Mitchella repens 160, 312 Smapis alba Menispermum palmatum Mitógenos de Phytolaeca Mostaza negra ver matabarica 162 ver Jateorhiza 291, 311, 312 Myroxilon Brassica nigra «Cunningham Mint» americana palmata Mitos 14-15 Mount Rainier, Parque balsamum 162, 315 Menta ver Mentha 159, 311 var. pereirae ver M. Mitríades 345 Nacional 52 Menta bergamota ver requienii 30, 31, 159, Mu dan pi (Paeonia pereirae Mentha x piperita 311, 312, 375, 379 Moctezuma 13 pereirae 315 Moderno libro de Hierbas suffruticosa) 321 «Citrata» rubra ver M. x peruiferum ver M. 19, 99, 285, 297, 299. Mu gua (Chaenomeles Menta piperita ver smithiana

307, 318, 332, 349

x smithiana 159, 312

Mentha x piperita

speciosa) 258

pereirae

toluiferum vet M. balsamum Myrrhis odorata 33, 162, 315-16, 379, 382, 386 Myrtus 388 communis 15, 29, 60, /63, 316, «Flore Pleno» 163, 316 «Jenny Reitenbach» ver M. c. subesp. tarentina «Microphylla» ver M. c. subesp. tarentina «Nana» ver M. c. subesp, tarentina subesp. tarentina 163, 316, 381 «Tricolor» ver M. c. «Variegata» «Variegata» 30, 163, 316, 381, 383

N-

Naftoquinona 358 Nun sha shen (Adenophora stricta) Nan xing (Arisaema) 241 Napoleón Bonaparte 370 Naranja amarga ver Citrus aurantium Naramo ver Curus aurantium Nardostachys grandiflora 164, 316, 317 jatamansi ver N. grandiflora Nash, John 372 Nasturtium. indicum ver Tropaeolum maius officinale 164, 316, 378, 381, 387, 388 Natural History of Simple Drugs 99 Naturalista inglés, El 19 Naturalista inglés ampliado, El 19, 104, 216, 231, 237, 238, 243, 251, 252, 256,

> 269, 284, 289, 292, 293, 294, 339, 344,

> 349, 350, 353, 355,

356, 357, 361

Nelumbium speciosum ver Nelumbo nucifera Nelumbo ver Nelumbo Nelumbo nucifera 14, 63, 164, 316-17, 318 «Alba Grandiflora» 164, 316 «Rosea Plena» 164. 316 Nenúfar ver Nymphaea Nenúfar azul ver Nymphaea caerulea Nenúfar blanco ver Nymphaea lotus Nenúfar perfumado ver Nymphaea odorata Nepeta cataria 165, 317, 379 «Citriodora» 317 x faassenii 165 glechoma ver Glechoma hederacea hederacea ver Glechoma hederacea Nerium oleander 60 Neue Kreuterbuch 18 Niaouli 309 Nicotiana sylvestris 34, 35 Nicotina 278 Nicholson, G 95, 99, 351 Nigella damascena 165, 317 sativa 165, 317 Nindi ver Aeollanthus Níspero del Japón ver Errobotrya japonica Niu bang zi (Arctium lappa) 241 Niveles de resistencia 8. Nogal ver Juglans Nonseudoefedrina 278 Norte América 52-3 Nu zhen zi (Ligustrum lucidum) 304 Nueva guía para la salud, o Botánica familiar 19 Nueva Zelanda 66 Nuevas rarezas inglesas descubiertas 19 Nuevo libro de hierbas

19, 275

Naturista americano 19

Nébeda ver Nepeta

Nuez de betel ver Areca catechu Nuez moscada ver Myristica fragrans Nueza ver Brvonia dioica Nuo dao gen xu (Oryza sativa) 320 Nur Jehan, Emperatriz 316 Nymphaea alba 30, 317 caerulea 14, 317 lotus 14, 165, 317 miniature esp. 380 odorata 165, 317 «Sulphurea Grandiflora» 165. 317 tuberosa 165, 317

Name ver Dioscorea Name mexicano ver Dioscorea macrostachya

O

var. minimum 167,

Oaxtepec 13 319, 381 Ocimum Olivo ver Olea americanum 318 basilicum 29, 30, 50, Olmo ver Ulmus 166, 318, 382-3, 386, Omiero 253 Omissions from the «African Blue» 166, 267 318 «Anise» 166, 318 Ophelia chirata vet «Cinnamon» 166, 318, Swertia chirata Ophiopogon japonicus 383 var. citriodorum 167. 167, 319, 350 Opio 16, 17, 322 318 var. crispum 167, 318, Opio de lechuga ver 318, 383 lactucarium «Dark Opal» 36, 166. Orégano ver Origanum 318, 374, 383 Oriente Próximo 60-1 «Genovese» 166, 318 Origanum «Lettuce Leaf» ver O. dictamnus 56, 56, 118, 168, 319, 320 b. var. crispum «Licorice» ver O. b. esp. 57, 349, 374, 385 majorana 168, 319-20. «Anise» «Mini Purpurascens 382 Wellsweep» 166. x majoricum 320 318, 381 maru var. aegypticum

295

318, 381 onites 168, 320 «Purple Ruffles» 41, «Aureum» 22, 320 167, 318 «Purpureum» ver O. b. «Dark Opal» canum ver O americanum citriodorum ver O. basilicum var. citriodorum esp. 375 gratissimum 167, 318 kılımandscharicum 318 micranthum ver O. americanum sanctum 167, 318 suuve ver O. gratissimum tenuiflorum ver O. sanctum viride ver O. gratissimum Ocozol ver Liquidambar styraciflua Oenothera biennis 22, 49, 57, 167, 318-19, 374, 386 Oldenlandia diffusa 319 hedyotidea 319 umbellata 319 Olea europaea 60, 167, Materia Medica 232,

syriacum 295, 319 vulgare 22, 22, 37, 168, 319, 320, 379 «Acorn Bank» 169. 320 «Album» 168, 320 «Aureum» 23, 27, 27, 28, 30, 38, 39 168. «Aureum Crispum» 168, 320 «Compactum» 29, 36, 169, 320, 380, 381 «Gold Tip» 40, 169, 320 subesp. hirtum 319 «Humile» ver O. v. «Compactum» «Nanum» 320 «Polyphant» 169, 320 «White Anniversary» 169, 320 Orno ver Fraxinus ornus Ortiga ver Urtica Ortiga menor ver Urtica urens Ortiga muerta ver Lamium Ortiga muerta blanca ver Lamium album Ortiga romana ver Urtica pilulifera Oruga de huerto ver Eruca vesicaria subesp. sativa Orugas 383 Oryza vatīva 169, 320 subesp. indica 320 subesp. japonica 320 «Arborio» 169, 320 Orzaga ver Atriplex hortensis Os adma 333 Osmorhiza claytoni 315 longistylis 315 Osyris tenuifolia 348 Oxalato de calcio 241, 339 Oxalatos 344 Oxígeno 382

P	odratissimus	impetiginosa	«Prince of Orange» 173,	Persas 49
	Panizo vei Setaria italica	Paullinia	324	Persicaria bistorta ver
Pachulí ver Pogostemon	Papaver	cupana 171, 323	quercifolium 324	Polygonum bistorta
cahlin	esp. 386	sorbilis ver P. cupana	radens 173, 324	Petit grain 263
Pachulí de Java 332	rhoeas 30, 31, 171, 322 ,	yoco 323	«Radula» 173, 323, 324	Petiver, James 19
Paeonia	374, 378	Pausinystalia	«Radula Rosea» 173,	Petiveria allıacea 174,
albiflora ver P.	«Shirley Single	lane-poolei 323	324	325
lactiflora	Mixed» 171, 322	macroceras 323	rapaceum 324	Petroselinum
esp. 307, 386	somniferum 11, 15, 17,	tillesu 323	«Rober's Lemon Rose»	crispum 22, 36, 38, 38,
lactiflora 65, 170, 321	43, 61, 171, 279 300,	yohimbe 59, 323	27, <i>173</i> , 323, 325	57, <i>174</i> , 261, 322,
«Duchesse de	322, 350, 391, <i>391</i>	Pavimento 377	«Royal Oak» 173, 325 «Sweet Mimosa» 173,	325, 374, 375, 379,
Nemours» 170, 321 moutan ver P.	«Danebrog» 171, 322 subesp. hortense 322	Pazote ver Chenopodium ambrosioides	«Sweet Milliona» 175,	382, 386, 393 «Italian» <i>174</i> , 325
suffruticosa	«Peony-flowered	Pectina 344	tomentosum 173, 325,	«Moss Curled» 25, 29,
officinalis 170, 321	Mixed» 171, 322	Peganina 299	379, 383	30, 36, 40, 175, 325
suffruticosa 64, 65, 170,	subesp. somniferum	Peganum harmala 61,	Iriste 324	var. tuberosum 43,
321	322	174. 323	Peletierinas 338	174, 175, 325
vietchii 321	Papaveretum 322	Pei lan (Eupatorium	Pelitre ver Tanacetum	esp. 378
	Papaya 55, 255	fortunei) 281	cinerariifolium	Peucedanum graveolens
Palmeras tropicales 67	Papaya ver Curica	Pelargonio ver	Pemberton, John 16	ver Anethum
Palo borracho ver Ceiba	рарауа	Pelargonium	Pensamiento ver Viola	graveolens
pentandra	Papaya americana ver	Pelargonio alcanforado	tricolor	Peumus boldus 55, 175,
Palo rosa ver Anıba	Asimina triloba	ver Pelargonium	Peonía ver Paeonia	325-6
roseaodora	Papiro ver Cyperus	betulinum	Peonía arbustiva ver	Pfaffia paniculata 55, 321
Palo santo ver Guaracum	раругия	Pelargonio de hoja de	Paeonia suffruticosa	PH requeridos 377
officinale	Papiros de Ebers 18, 236,	abedul ver	Peonía blanca ver	Phaseolus vulgaris
Palo del Paraguay	294, 338, 352, 364	Pelargonium	Pueonia lactiflora	«Purple Teepee» 38
ver Bulnesia	Para tudo ver Pfaffia	betulinum	Peonía china ver Paeonia	Phellodendron 210, 348
sarmienti	paniculata	Pelargonium 375, 388	lactiflora	amurense 175, 326, 351
Palo de Maracaibo	Paracelso 16, 19, 46, 310	acetosum 324	Pepino ver Cucumis	chinense 326
ver Bulnesia arborea	Paradisı ın Sole 19, 238	antidysentericum 324	sativus	Philadelphus «Belle
	Pareira ver	betulinum 323-4	Perejil ver Petroselinum	Etoile» 35
B	Chondrodendron	capitatum 173, 323, 324	crispum «Italian»	Phormium tenax 66
Pamprana ver	tomentosum	citronellum 172, 324	Perejil rizado ver	Phragmites 224
Pausinystalia lane-	Parietaria ver Parietaria	«Clorinda» 172, 324	Petroselinum crispum	australis 175, 326
poolei	Parietaria	crispum 172, 324, 325	Perejil rosado ver	«Variegatus» 175, 326
Pan y quesillo ver	diffusa ver P. judaica	«Major» 172, 324	Petroselinum crispum Perfumería 48-9, 377	communis ver P.
Capsella bursa-	judaica 171, 322	«Peach Cream» 172, 324	Penfolio ver Anthriscus	australis
Panax	officinalis ver P. judaica Parkinson, John 19, 238	«Variegatum» 30, 41,	cerefolium	Phygelius capensis 36 Phyllanthus emblica 62,
esp 65, 277	Parques Nacionales de	172, 324	Perifollo japonés silvestre	63, 360
ginseng 50, 64, 65, 141,	América del Norte	esp. 59, 381	ver Cryptotaenia	Phyllostachys
170, 264, 277, 289,	52, 52	«Fair Ellen» 172, 324	canadensis	henonis ver P. nigra var.
321 , 322, 333, 350,	Parterres 13	«Fragans» 173, 324	Perifollo oloroso ver	henonis
358, 371, 372, 373	aislado 29, 29	«Fragans Variegatum»	Myrrhis odorata	nigra 176, 326 , 381
notoginseng 64, 170,	Mediterráneo 32, 32	173, 324	Perifollo oloroso	«Boryana» 176, 326
321	rueda de carro 377	«Galway Star» 173, 324	americano ver	cvs. 381
pseudo-ginseng 321-2	rueda de colores 25, 25	«Graveolens» 30, 173,	Osmorhiza claytoni	var. henonis 176, 326
quinquefolius 50, 52, 53,		229, 323, 324	Perilla	pubescens 326
53, 64, 321, 322	incarnata	híbridos 381	crispa ver P. frutescens	Physalis
22, 114, 221, 322	Passiflora incarnata 52,	«Lady Plymouth» 173,	«Crispa»	alkekengi 176, 326
zingiberensis 170	r assignora mearmana 52,		6-4 45 174 235	C 1 1 D
	53, <i>171</i> , 300, 323 ,	324	frutescens 45, 174, 325,	franchetti ver P.
zingiberensis 170	•	324 «Mabel Grey» 32, 324	383	alkekengi
zingiberensis 170 Pandanus amaryllifotius 322 odoratissimus 66, 170,	53, 171, 300, 323 , 330, 356, 367, 374 Paste ver <i>Luffa cylindrica</i>	«Mabel Grey» 32, 324 odoratissumum 172, 324,	383 «Crispa» 30, <i>174</i> , 325 ,	alkekengi peruviana 326
zingiberensis 170 Pandanus amaryllifotius 322 odoratissimus 66, 170, 322	53, 171, 300, 323 , 330, 356, 367, 374 Paste ver Luffa cylindrica Patata ver Solanum	«Mabel Grey» 32, 324 odoratissimum 172, 324 , 325	383 «Crispa» 30, <i>174</i> , 325 , 374, 383	alkekengi peruviana 326 Physostigma venenosum
zingiberensis 170 Pandanus amaryllifotius 322 odoratissimus 66, 170,	53, 171, 300, 323 , 330, 356, 367, 374 Paste ver <i>Luffa cylindrica</i>	«Mabel Grey» 32, 324 odoratissumum 172, 324,	383 «Crispa» 30, <i>174</i> , 325 ,	alkekengi peruviana 326

416

acinosa 176, 327 americana 53, 176 247, 297. 327 decandra ver P. americana csp. 43 Picagallina ver Stellaria media Picea abies 226 Picraenia excelsa ver Picrasma excelsa Pierasma atlanthoides 327 excelsa 327, 353 Pie de león ver A. xanthoclora Piedras para pisar 377 Pies de gato ver Antennaria Pilocarpina 55, 327-8 Pilocarpus esp 55 iaborandi 327 microphyllus 327, 328 punnatifolius 327 trachylophus 327 Pilosella officinarum ver Hieracium pilosella Pimenta acris 301, 328 dioica 55, 304, 328 racemosa ver P. acris Pimentero ver Pimenta Pimienta de Cayena ver Capsicum frutescens Pimiento ver Pimenta dioica, Piper Pimpinela blanca ver-Pimpinella saxifraga Pimpinela mayor ver Sanguisorha officinalis Pimpinella anisum 57, 176. 328 major 176, 328 «Rosea» 176 saxifraga 176, 177, 328 var. nigra 328 Pinelli, Giovanni 177 Pinellia ternata 177, 234, 328-9 Pinma 280, 329 Pino ver Pinus Pino albar ver Pinua sylvestris

Pino de Alepo ver Pinus

halepensis

Pino marítimo ver Pinus pinaster Pintura corporal 49 Pinus 226 halepensis 329 subesp brutia 60 massoniana 329 mugo var. pumilio 177, 329, 381 palustris 329 pinaster 329 strobus 334 succinifera 329 sylvestris 56, 177, 329 «Aurea» /77, 329, 381 tabuliformis 329 Pipa del opio 16 Piper angustifolia 329 auritum 329 hetle 178, 241, 329, 330 cubeba 178, 266, 330 guineense 329 longum 178, 329, 330 methysticum 329, 330 nigrum 63, 100, 178, 317, 329, 330 retrofractum 329 Piperidina 329 Piperitona 280 Piretrinas 359 Piscidia erythrina vet P. piscipula piscipula 55, 287, 330 Pistacia lentiscus 56, 56, 178, 330 - 1terebinthus 178, 330-1 Pistacho ver Pistacia Pita ver Agave americana Puuri (Duboisia esp.) 66 Plagas 383 Planificación del jardín 374-7 Planta de la pimienta ver Piper nigrum Planta del café ver Coffea Planta genista ver Cytisus scoparius Plantación 378, 379, 379. 386 Plantación de una siempreviva 378

Plantación en terreno

abierto 386

Plantago arenaria 331 asiatica 178. 331 «Variegata» 179, 331 esp. 126 indica 63, 331 major 56, 57, 178, 179, 291, 331, 339, 368 var. asiatica ver P. astatica «Rubrifolia» 179, 331, 384 ovata 331 psyllium 178, 179, 331 Plantaina ver Plantago Plantas con raices apiñadas 378, 379, 381 Platycladus orientalis ver Thuia orientalis Platycodon 388 grandiflorus 179, 331 var. apovama 179, 331 Plectranthus amboinicus 179, 331, 337 barbatus 179, 180, 331, 332 patchouli 332 Plinio 94, 139, 151, 182, 194, 217, 237, 238, 249, 251, 283, 297, 298, 304, 334, 342, 343, 360, 365, 368 Poda 384-5 Podofilma 332 Podofilotoxina 299, 332 Podophyllum emodi 332 hexandrum 63 peltatum 53, 180, 305, 308, 332 Pogostemon cablin 180, 230, 316, 332, 388 comosus 332 heyneanus 332, 377 patchouli ver P. cablin Polemonio ver Polemonium

caeruleum

caeruleum 180, 332

reptans 180, 332

«Album» 180, 332

«Pink Beauty» 332

Polemonium

Poleo ver Mentha pulegium Poleo rastrero ver Mentha pulegium «Cunningham Mint» Polifenoles 252 Poligala ver Polygala Poligonato ver Polygonatum odoratum Poliomintha longiflora Polipodio ver Polypodium Polisacáridos 260 Polo, Marco 120 Polvo Insecticida Persa 359 Polvos 47 Polygala amarella 332 esp. 354 senega 275, 293, 332, 333, 369 tenuifolia 332, 333 vulgaris 332 Polygonatum multiflorum 333 odoratum 181, 333 «Variegatum» 181, 333 officinale ver P. odoratum Polygonum baldschuanicum 181 bistorta 33, 33, 181, 333 «Superbum» 181, 333 hydropiper 333 multiflorum 181, 333 odoratum 333 Polypodium glycyrrhiza 333 vulgare 181, 333-4 «Cornubiense» 182, 334 Poncirus trifoliata 262 Populus 388 alba 182, 334 «Richardii» 182, 334 balsamıfera 334 x candicans 182, 334 «Aurora» 182, 334 x giledaensis ver P. x candicans nigra 334

tremuloides 334

Porfinnas 309

Poria cocos ver

Wolfiporia cocos Porteranthus trifoliatus ver Gillenia trifoliata Portulaça grandiflora 334 oleracea 182, 334 var. aurea 182, 334 «Golden» 36 var. sativa 182 Potasio 284 Potentilla anserina 334 erecta 11, 183, 264, 300, 334, 347 reptans 334 tormentilla ver P. erecta Poterium officinalis ver Sanguisorba officinalis Potter, Beatrix 259 Preparación de raices para su almacenamiento 393 Preparación de te y tisanas 47 Preparados con bilis de buey ver Dan nan xing (Arisaema) Prevención de la autogerminación 384, 384 Primavera ver Primula Primula ver Primula Primula esp. 167, 386, 389 veris 43, 183, 278, 290, 334-5, 393 vulgaris 43, 183, 214, 334-5, 378 «Alba Plena» 183, 335 subesp. sibthorpii 183, 335 Prinos verticillatus ver Hex verticillata Pro-vitamina A 309 Procaína 16 Proceso de las hierbas 391, 392-3 Propagación por esporas Propagación por semillas 382, 386-7, 386 Propagación vegetativa

388 9, 388-9

Prostaglandinas 285

Propercio 343

Pterocladia pinnata 287

282

Prostanthera Pu huang (Typha Oin iiao (Gentiana Raíz de unicornio falsa grandiflorus cmeolifera 335 latifolia) 366 macrophylla) 287 ver Chamaelirium Rema de los prados ver Puerari, Marc 186 esp 66 Qing hao (Artemisia luteum Eupatorium retundifolia 183, 335 Pueraria annua) 243 Ramsés II 12 purpureum lobata 186, 337 Protección invernal 385 Ren shen (Panax ginseng) Oing mu xiang Ranunculus thunbergiana ver P. Proteínas 309 (Aristolochia debilis) ficaria 188, 291, 339 lobata Prunasina 335 242 var.albus 188, 339 Renovaciones 381 Pulegone 252, 311, 317 Prunella vulgaris 183, Qu mai (Dianthus «Brazen Hussy» 188, Reserpina 17, 62, 339, Pulmonaria ver 335 chinensis; D. 339 369 Pulmonaria Prunus superbus) 273 var. flore pleno 30, Resinas 11, 43, 391 Pulmonaria africana 59, 335 Quassia 188, 339 Resmoides de vainilla officinalis 186, 337 amvgdalus ver P. dulcis amara 231, 327, 353 Raphanus 368 «Cambridge Blue» armeniaca 49, 184, 335, cedron ver Simaba raphanistrum 339 Resistentes a las heladas 186, 337 336 cedron sativus 189, 316, 339 375 «Sissinghurst White» «Hemskerk» 184, 336 excelsa ver Picrasma «Cherry Belle» 38 Restricciones legales 11, 186, 337 avium 335 excelsa var. macropodus 339 Pulmonaria manchada ver domestica 184, 336 **Ouebrachina 245** Rashona ver Alhum Retama ver Genista Pulmonaria «Prune d' Agen» 184. Quebracho ver sativum Retama de los tintoreros officinalis 336 Aspidosperma Rastreras 374-5 ver Genista tinctoria Pulsatilla ver Pulsatilla dulcis 49, 61, 184, 278, quebracho-blanco Ratanía ver Kraemeria Retama negra ver Cytisus patens 336 Queleritrina 372 triandraRauvolfia scopartus Pulsatilla «Macrocarpa» 336 Ouercus serpentina 17, 17, 62-3, Retoños 389 chinensis 338 esp.384, 385 alba 338 189, 230, 339-40. Rh-ya 253 patens 338 japonica 335, 336 esp. 286 369 Rhamnus pratensis 338 laurocerasus 184, 336 ılex 57 vomitoria 58, 339 alnifolia 340 vulgaris 56, 186, 281, «Castlewellan» 185. infectoria 338 Rauwolf, Leonhart 110. catharticus 189, 340 338, 367 336 robur 56, 187, 227, 291, 189 davurica 340 var. alba 186, 338 «Marble White» ver P. 333, 338-9, 365 Ravensara aromatica 361 frangula 56, 57, 189, var. rubra 186, 338 I. «Castlewellan» «Atropurpurea» 187, Ray, John 328 340 Puntca «Schipkaensis» 185, 338 Recipientes infectoria 340 granatum 61, 187, 338, 336 «Concordia» 188, 338 almacenamiento 392, purshiana 52, 53, 340 387 mume 185, 335, 336 f. fastigiata 187, 188, 393 utilis 340 var. nana 187. 338. «Beni-chidori» 785, 338 crecimiento en los 21, Rheum 381 336 Quillaja saponaria 188, 40-1, 40-1, 374, 375, australe 341 Purpurina 343 «Bent-shidori» ver P. 339 375, 380-1, 380-1 x cultorum 11 Pushkaramula (Inula) m. «Bent-chidori» Quillay ver Quillaja macetas con raices esp. 65 296 persica 185, 336 Quillaysaponma 339 apiñadas officinale 11, 267, 340-1 Pycnanthemum serotina 11, 185, 317, Química 10-11 plantación 380 palmatum 11, 162, 189, flexuosum 338 328, 334, 335, 336, Oumdina 261 plantas para 381 340-1, 373 incanum 338 363 Ouinina ver Cinchona riego 381 «Atropurpureum» ver muticum 338 spinosa 335-6 Quino 66, 280, 337 situación 380 R. p. pilosum 338 Pseudoevernia Quino ver Pterocarpus tipos 380 «Atrosanguineum» virginianum 187, 338 purpuracea 282 marsupium ventajas 380 «Atrosanguineum» Pyrethrum Psoralea Recogida de hierbas 51 190, 341 cinerariifolium ver corvlifolia 337 Recherches sur les var. tanguticum 341 Tanacetum escutenta 336 Rsuperstitions en nalmatum x R. cinerariifolium linearis ver Aspalathus Chine 64 coreanum 341 Pyrethrum roseum ver linearis Rábano ver Raphanus «Red Data Books» 51 rhabarbarian 11, 341 Tanacetum Psoralina 236 Rábano rusticano ver Regaliz ver Glycyrrhiza rhaponticum ver R. coccineum Ptelea 348 Armoracia rusticana rhabarbarum glabra trifoliata 185, 337 Rábano silvestre ver Regula Monachorum 12 Rhus «Aurea» 185, 337, 374 Raphanus Rehmann, Joseph 189 aromatica 341 Pteridófitos 10 raphanistrum Rehmannia chinensis 341 Pterocarpus Qian cao gen (Rubia Radix arthritica ver elata 189 cortaria 341 marsupium 62, 185, 337 cordifolia) 343 Primula veris glutinosa 64, 189, 340 glabra 190 341 suntalus 337 Qian shi (Euryale ferox) Rafinina 339 Rema de la noche ver «Laciniata» 190, 341

Raices 42, 391

Selenicereus

x pulvinata, Grupo

Autumn Lace 190 Ribes nigrum 190, 318, 341, 385 radicans 338, 341 Ricino 341 2 Ricino ver Ricinus Ricinus communis 43, 59, 190, 341-2, 379 «Carmencita» 190. 342, 381 «Impala» 190, 342 Riego 381, 384 Rig Veda 18

Rizomas 42-3, 391 Robinia 161 Roble ver Ouercus Rocambola ver A. scorodoprasum Roclo de sol ver Drosera rotundifolia Rock, Joseph 65 Rocoto ver Capsicum pubescens Rojo cola 264 Roman de la Rose 12 Romanos 12, 14, 49, 373 Romero ver Rosmarinus officinalis Roosevelt, Theodore 52 Rorippa nasturtiumaquaticum ver Nasturtium officinale Rosa ver Rosa Rosa 388 x alba «Semi-plena» 34, 35 canina 191, 342-3 centifolia 342 x centifolia «Muscosa» «Complicata» 37 «Chambord» 37

damascena 14, 60, 61,

eglanteria 191, 342-3

var. officinalis 26, 27,

«Versicolor» 37, 37

«Mme Alfred Carrière»

laevigata 191, 342-3

343

343

193, 343

«Sissinghurst Blue»

«Sudbury Blue» 193,

Ruta

chalapensis 345

graveolens 32, 43, 195.

191, 342

esp. 49, 392

gallica 342

37

191, 342-3

«Mme Isaac Pereire» 37, 37 rubiginosa vet R. eglanteria ruhra 191 rugosa 191, 342-3, 389 «Alba» 191, 342 Rosa de China ver Hibiscus rosasinensis Rosal silvestre ver Rosa canina Rosmarinus 388 esp. 375, 382 lavadulaceus ver R officinalis Grupo Prostatus officinalis 22, 27, 29, 30, 47, 49, 192, 287, 301, 343, 349, 377, 378, 379, 384 var. albiflorus 192, 343 «Arp» 192, 343 «Aureus» 192, 343 «Benenden Blue» 192, 343, 381 «Collingwood Ingram» ver R. o. «Benenden Blue» «Erectus» ver R o. «Miss Jessopp's Upright» «Fastigiatus» ver R. o. «Miss Jessopp's L pright» «Fota Blue» 192, 343 Grupo Prostatus 30, 193, 343, 376, 381 «McConnell's Blue» 192, 343 «Majorca Pink» 192, 343 «Miss Jessopp s Upright» 192, 343 «Pinkie» 193, 343 «Primley Blue» 193, 343 «Roseus» 193, 343 «Roseus-Cozart» ver

R. o. «Majorca Pink» «Severn Sea» 40, 193.

«Tuscan Blue» 193. 343 «Variegatus» ver R. p. «Aureus» Rotenoides 330 Rotenona 55, 330 Rou dou kou (Myristica fragrans) 315 Roupellia grata ver Strophanthus gratus Raxburghia gloriosa ver Stemona tuberosa Ru xiang (Boswellia sacra) 250 Rubia de la India ver Rubia cordifolia Rubus chingii 344 coreanus 194, 344 esp. 385 fruticosus 194, 312, 343-4 hispidus 344 idaeus 194, 343-4, 363 «Aureus» 194, 343-4, 374 occidentalis 344 odoratus 344 parviflorus 344 procumbens 344 villosus 344 Ruda ver Ruta graveolens Ruda cabruna ver Galega officinalis Ruibarbo ver Rheum palmatum Rumex acetosa 29, 38, 39, 194, 344, 345, 385 acetosella 344 aguatica 194, 344 crispus 194, 241, 257, 297, 344-5, 351, 354, 364, 370 obtusifolius 344 scutatus 25, 194, 344-5 «Silver Leaf» 36 «Silver Shield» 194. 344 Rutinas del jardín 384-5 Rusco ver Ruscus aculeatus Ruscus aculeatus 195, 345

343, 345, 372, 378, 384, 385 «Jackman's Blue» 25, 35, 35, 195, 345 «Variegata» 195, 345. Rutina 280, 282, 343, 345, 347, 354

Sabina ver Juniperus sahına Sacar con los dedos 379 Safrol 261, 315, 349, 359 Saladín de Askalon 126 Sales de potasio 360 Salicaria ver Lythrum Salicilato de metilo 248, 286, 358, 359 Salicilatos 11, 334, 335 Salicina 17, 334, 369 Salicomia esp. 268 Salex alba 195, 345, 347, 369, 385, 388 «Chermesina» ver S. a. var. vitellina «Britzensis» var, vitellina 195, 345 «Britzensis» 195 345 babylonica 195 cinerea 345 fragilis 345 nigra 345 pentandra 345 purpurea 345 Salmon, William 19 Salomón, rey 103 Salud 43 Salvadora 345-6 persica 60, 61, 61, 346 calycina ver S. pomiferu clevelandti 196, 346, 347 coccinea 196, 346, 347 «Lady in Red» 346 dorisiana 196, 346, 347 elegans «Scarlet

Pineapple» 196, 346,

347

esp. 374, 375, 382, 383

fruticasa 196, 346, 347

horminum ver S. viridis

hispanica 54, 346

347, 383

lavandulifolia 196, 346, 347 microphylla 54, 346 miltiorhiza 346, 347 officinalis 29, 40, 57, 196, 227, 344, 346-7, 348, 378, 379, 382, 384 «Albiflora» 35, 37, 196, 347 «Berggarten» 32, 37, 197, 347 Grupo Purpurascens 22, 23, 25, 27, 27, 28, 30, 37, 197, 346, 347, 374, 378 «Icterina» 22, 22, 28, 197, 347 «Kew Gold» 197, 347 «Purpurascens Variegata» 347 «Tricolor» 30, 41, 347, 381 pomifera 197, 346, 347 rutilans vet S. elegans «Scarlet Pineapple» salvatrix ver S. officinalis sclarea 27, 197, 346, 347 var. turkestanica 197, 347 triloba ver S. fruticosa viridis 197, 347 «Claryssa» 197, 347 cvs. 381 Salvia china ver Salvia miltiorhiza Salvia roja ver Salvia miltiorhiza Sambucus nigra 15, 33, 49, 188, 197, 227, 281, 290, 314, 317, 347, 363, 377, 379, 385, 391, «Albovariegata» ver S. n. «Marginata» «Argenteomarginata» ver S. n. «Marginala» «Aurea» 197, 347 cvs. 385 «Guincho Parple» 30. 197, 218, 347 f. laciniata 197, 347 «Marginata» 33, 197,

«Rubra Plena» 30.

199, 349

Schizonepeta tenuifolia

311, 317

351

Sen ver Cassia senna

Shou wou teng

(Polygonum

glauca 53

glyciphylla 354

«Purpurea» ver S. n. «Variegata» ver S. o. Sclerotum cocos ver Senecio multiflorum, 333 «Guincho Purple» «Dazzler» Wolfiporia cocos aureus 202, 351-2 Si jun zi tang Saponinas 11, 256, 321, Scopoli, Giovanni jacobaea 352 (Atractylodes 333, 335, 339, 345, Antonio 200 vulgaris 352 macrocephala; Gall, Suiza 12 348, 354, 364, 369, Scopolia Senna Glycyrrhiza San huan zhe she ye 370 atropoides ver S. alata 352 uralaeusis, Panax (Coptis chinensis; Saponinas esteroides 63. camiolica alexandrina 202, 267. ginseng; Wolfiporia Phellodendron 273, 354, 365 camiolica 200, 276, 350 269, 298, 352, 359 cocos) 372 amurense. Sargassum fusiforme 289. lurida 350 fistula 352 Si-Ling, Emperatriz 314 Scutellaria 349 physaloides 350 laevigata 352 Siddha, Medicina 62 baicalensis 1267. Sargazo ver Fucus tangutica 64, 350 marilandica 53, 202, Siegert, Dr J. G. B. 285 326, 351 Sargazo ver Sargassum Scrophularia 352 Siempreviva ver Sargazo vesiculoso ver auriculata 350 obtusifolia 277, 352 Helichrysum: Sándalo ver Santalum Fucus vesiculosus ningpoensis 201, 350-1 occidentalis 352 Semperviyum Sándalo blanco ver Sarothamnus scoparius nodosa 201, 285, 291, reticulata 352 Siempreviva mayor ver Santalum album ver Cytisus scoparius 350, 351 sericea 352 Sempervivum Sanguinaria ver Sarpagandha ver Scutellaria sieberiana 352 tectorum Lithospermum Rauvolfia serpentina altissima 201 sophera 352 Sierra Cascade 52 ruderale Sasafrás ver Sassafras batcalensis 201, 246, surattensis 352 Sílice 278 Sangunaria Sassafras albidum 52, 53, 326, 329, 351 Serenoa Silimarina 57 canadensis 49, 52, 53, 199, 261, 328, 349 barbata 351 repens 52, 53, 203, 269, Silvbum marianum 32. 198, 214, 347-8 Satureia galericulata 351 352, 365, 389 57, 203, 255, 353 «Flore Pleno» ver S. c. acinos ver Acinos lateriflora 52, 53, 201, serrulata ver S. repens Simaba cedron 353 «Plena» arvensis 246, 268, 271, 300, Serotonina 366 Simaruba amara ver «Multiplex» ver S. c. esp. 382 343. 351, 355, 365, Serpol ver Thymus Quassia amara «Plena» hortensis 30, 40, 199, 367, 368, 377 serpyllum Simmonds, T. W. 203 «Plena» 198, 348 349-50 macrantha vet S. Sésamo ver Sesamum Simmondsia Sanguisorba officinalis montana 29, 199, 200, baicalensis indicum californica ver S. 198, 231, 348 349, 350, 377, 379 Secado al sol ver tian nun Sesamum indicum 61. chinensis Sanguisorbinas 348 nepeta ver Calamintha xing 203, 352-3 chinensis 49, 50, 51, 53, Sanguüns 348 nepeta Secado de hojas 391 Setaria italica 317 Sanícula ver Prunella 203, 353 repandra ver S. Secado de horno 392 Setos enanos de boi 24. Sinapis spicigera Secado de las hierbas 24, 377 alba 11, 61, 63, 203, Santaloles 348 spicigera 30, 36, 199, 390-1, 392, 392 Sha ren (Amomum 233, 250, 254, 305, Santalum 200, 349-50, 375 Secado en congelador 392 xanthioides) 237 339, 346, 353 album 62, 63, 198, 266, thymbra 199, 200, 350 Secado por aire 392, 392 Shan yao (Dioscorea 298, 348 iuncea ver Brassica Sauce ver Salix Secado por microondas opposita) 274 juncea fernandezianum 348 Sauce blanco ver Salix 392 Shatavari ver Asparagus lanceolatum 66, 348 nigra ver Brassica nigra alba Selección de hierbas racemosus spicatum 66, 348 Sinigrina 233, 250 Sauce rojo ver Salix 378-9 Santolina 375 She gan (Belamcanda Siquimitoxina 296 purpurea Selenicereus grandistorus chinensis) 247 chamaecyparissus 22, Sirop de capillaire 229 Saúco ver Sambucus 202, 268, 351 24, 198, 348, 379, Shen jin cao (Lycopodium Sisal ver A, sisalana Saussure, Horace 384, 385 clavatum) 307 Sistema Thompson.ano Benedict de 200 «Lemon Queen» 198, Shi chang pu (Acorus 314 Saussurea Semillas 42 348 gramineus) 228 Sixymbrium costus ver S. lappa Semillas de hierbas var, nana 198, 348, Shi hu (Dendrobium alliaria ver Alliaria 381 lappa 62, 63, 200, 350 tropicales 386 nobile) 273 petiolata Sayón ver Chenopodium «Pretty Carol» /99, Semillas maduras 391, Shi liu pi (Punica officinale 203, 354 Schinopsis quebracho-392 348 granatum) 338 Sloane, sir Hans 54, 290 Santonina 243 colorado 245 Semirresistentes 375 Shi nan xing (Arisaema) Smilax Schinus terebinthifolius Saponaria Sempervivum 241 aristolochiaefolia 354 329 officinalis 11, 199, 348tectorum 41, 202, 351, Shisho ver Perilla china 204, 354 Schisandra 378, 379, 380, 381 frutescens esp. 344 «Dazzler» 199, 349 chinensis 200, 350 cvs 381 Shogaoles (Zingiber febrifuga 354 «Rosea Plena» 199 sphenanthera 350 «Royal Ruby» 202, officinale) 373 glabra 349, 354

officinalis ver S. regelit
ornata ver S. regelii
regelii 354
Smyrnium olusatrum 204. 354
Socotora 60
Sócrates 265
Sófora ver Sophora
Solano ver Solanum
Solanum
capsicastrum 176
carolinense 354
dulcamara 204 354
«Variegatum» 43, 204
354
tuherosum 354
Solenostemon 174
Solidago canadensis 355
odora 355
rigida 355
virgaurea 204, 290,
354-5
Sophora
flavescens 273, 355
japonica 205, 355
«Pendula» 205, 355
secundiflora 205, 355
subprostata 355
Sowa ver Anethum
graveolens subesp
Sana Contraction District
Species Plantarum 10
Sphagnum cymbitifolium 205, 355
japonicum 355
Spiraea ulmaria ver
Filipendula ulmaria
Stachys
betonica ver S.
officinalis
officinalis 205, 355-6 ,
365, 377
«Rosea Superba» 205, 355
palustris 205, 355-6
Stellaria media 47, 56,
205, 356, 393
Stemona
japonica 356
sessilifolia 356
tuberosa 356
Sullingia sylvatica 297,
356
Suzolobium pruriens ver
Mucuna pruriens
Stobart, Tom 268

Stoerck, Anton von 265
Strophanthus esp. 58, 59
gratus 206, 356
hispidus 356
intermedius 356
kambe 356
strophanthus
Strychnos
esp. 271
ignatui 357
nux-vonuca 54-5, 67,
206, 357
Styrax
benzoin 67, 305, 357
hypoglauca 357
tonkinensis 357
Su he xiang (Liquidambar
orientalis) 305
Suan zao ren (Ziziphus
jujuba) 373
Sub-continente indio 62-3
Suk gok (Dendrobium
nobile) 273
Suma ver Pfaffia
paniculata
Sumerios 17
Surinam, Sur de América
50
Substituto de trementina
329
Sueño crepuscular 350
Swertia
chirata 63, 357
japonica 357
Symphytum 337
officinale 47, 48, 49,
206, 236, 249, 271,
273, 288, 351, 357-8 ,
365, 372, 379, 393
peregrinum vet S. x
uplandicum
x uplandicum 206, 358
«Variegatum» 30, 206,
358
Symplocarpus foetidus 30, 206, 328, 358
Syzygium aromaticum 67, 206,
274, 288, 314, 358
cumini 358
Canton 320
Т
1
The transfer of the transfer o

Tabasco ver Capsicum

Tabasher (tabashir) 326

frutescens

Tabebuia
avellanedae ver T.
impetīginosa
heptaphylla 358
impetiginosa 207, 358
incana 358
insignis var. monophylla
neochrysantha 358
rosea 358
serratifolia 358
Tabletas de zarzaponina
354
Tacamaca ver Bursera
aloexylon
Tagetes
erecta 358
esp. 54, 252
lucida 207, 358-9
minuta 207, 358-9
patula 25, 39, 197, 207,
358-9
cvs. 381
«Honeycomb» 207,
359
«Sophie Mixed» 38
Tailandia 67
Tale of Peter Rabbit 259
Tallos 42, 391
Tallos bulbosos 43
Talmud 238
Tamarindo ver
Tamarindus indica
Tamarindus indica 207,
235, 359
Tanaceto ver Tanacetum
Tanacetum
balsamita 208, 359
var. tomentosum 32,
<i>208</i> , 359
cinerariifalium 208,
237, 359 , 360, <i>376</i>
coccineum 359
densum subesp. amanı
32
parthenium 41, 208,
359-60 . <i>376</i>
«Aureum» 25, 35, 208,
360
dwarf cvs 197
«Flore Pleno» ver T. p.
«Plenum»
«Golden Ball» 208,
360
«Golden Moss» 208,
360 , 381
«Plenum» 209, 360

«Snowball» 209, 360

«Tom Thumb White
Stars» 22, 22, 27,
209, 360
«White Bonnet» 209, 360
vulgare 27, 27, 209,
359, 360, 379, 384
var. crispum 209, 360
«Isla Gold» 209, 360
«Silver Lace» 209, 36
Taninos 11, 252, 274,
288, 300, 314, 331,
334, 339, 341, 344,
348, 349, 355, 369
Tao Hong Jin 233
Tao Kuang 64
Tao ren (Prunus persica
336
Taraktogenos kurzli ver
Hydnocarpus kurzii
Taraxacum officinale 56
210, 240, 281, 307,
344, 354, 360, 369,
384, 393
Tarozaemon, Minoya 28
Tártago ver Euphorbia
Tasmannia lanceolata 54 275
Taxol 360
Taxus
baccata 35, 210, 360
brevifolia 210, 360
canadensis 360
Tejo ver Taxus
Tejo común ver Taxus
baccata
Temperaturas 375
Tennent, John 332
Teobromina 264, 296 Teofrasto 19, 167, 211,
212, 216, 276, 319,
Z1Z, Z1D, Z10, 319.
330
330 Teorías de los elementos 46
330 Teorías de los elementos
330 Teorías de los elementos 46 Terebinto ver <i>Pistucia</i>
330 Teorías de los elementos 46 Terebinto ver Pistacia terebinthus Terminalia arjuna 62, 360
330 Teorías de los elementos 46 Terebinto ver Pistacia terebinthus Terminalia arjuna 62, 360 belerica 62, 63, 360
330 Teorías de los elementos 46 Terebinto ver Pistacia terebinthus Terminalia arjuna 62, 360 belerica 62, 63, 360 chebula 62, 63, 210,
330 Teorías de los elementos 46 Terebinto ver Pistacia terebinthus Terminalia arjuna 62, 360 belerica 62, 63, 360 chebula 62, 63, 210, 360-1
330 Teorías de los elementos 46 Terebinto ver Pistacia terebinthus Terminalia arjuna 62, 360 belerica 62, 63, 360 chebula 62, 63, 210, 360-1 esp. 63
330 Teorías de los elementos 46 Terebinto ver Pistacia terebinthus Terminalia arjuna 62, 360 belerica 62, 63, 360 chebula 62, 63, 210, 360-1 esp. 63 Terrenos 377, 378
330 Teorías de los elementos 46 Terebinto ver Pistacia terebinthus Terminalia arjuna 62, 360 belerica 62, 63, 360 chebula 62, 63, 210, 360-1 esp. 63 Terrenos 377, 378 Tetradium
330 Teorías de los elementos 46 Terebinto ver Pistacia terebinthus Terminalia arjuna 62, 360 belerica 62, 63, 360 chebula 62, 63, 210, 360-1 esp. 63 Terrenos 377, 378

ruticarpum 210, 289,

361

Tetrapanax papyrifera 320 Teucrium chamaedrys 27, 37, 210, 361, 379 divaricatum 361 x lucidrys 24, 37, 210, 361 «Variegatum» 384 scorodonia 361 Thea sinensis ver Camellia vinensix Theatrum Botonicum 19 Theobroma 388 cacao 49, 55, 210, 361 Thlaspi bursa-pastoris ver Capsella bursapastoris Thomson, Samuel 19, 46, 52, 305 Thomsonian Materio Medica 19 Thor 338 Thuja occidentalis 52, 53, 211. 362 «Holmstrub» 211, 362 «Rheingold» 211, 362 orientalis 211, 362 «Aurea Nana» 211. 362 Thunberg, Carl 89 Thymus 381, 388 caespititius 362 «Aureus» 2/2, 362 capitatus 212, 319, 362, 363 cilieieus 2/2, 362, 363 x citriodorus 29, 36. 2/2, 362, 363 «Anderson's Gold» ver T. x c «Bertram Anderson» «Archer's Gold» 36. 2/2, 362 «Aureus» 36, 2/2, 362 «Bertram Anderson» 212, 362 «E. B. Anderson» ver T. x c. «Bertram Anderson» «Golden King» 362 «Silver Queen» 2/2, 362 herbu-barona 30, 212, 362, 381 lanuginosus ver T.

pseudolanugmosus

22

363

kirilowii 214, 364

mastichina 362-3 esp. 47, 227, 268, 288 rosthornii 364 Tuyona 243, 346, 359, 271, 294, 300, 316, praecox 213, 363 x europaea 214, 363 Trifolium 362 317, 323, 330, 332, parviflora vet T. pseudolanuginosus 30, esp. 309 Typha 367, 377, 378 213, 363 cordata pratense 126, 214, 241, latifolia 216, 366, 379 Valeriana roja ver pulegioides 28, 213, 363 platyphyllos 214, 363 285, 297, 354, 356, «Variegata» 30, 216. Centranthus ruber serpyllum 213, 362, 363. Tilo ver Tilia 358, 364, 370 Van der Hevden, Herman 386 Tilo americano ver Tilia «Broad Red» 214 261 var. albus 363 «Gold Net» ver T. p. americana Vanilla 367-8 «Annie Hall» 213, 363 Tilo común ver Tilia x «Susan Smith» planifolia 55, 217, 368 II. var. coccineus 30, 213, «Susan Smith» 214, «Variegata» 217, 218, europaea 363 Tilo de hojas pequeñas 364 Uabaína 356 «Elfin» 213, 363, 381 ver Tilia cordata Trifonella foenum-Ulmus pompona 368 «Goldstream» 363 Tilo de Holanda ver Tilia graecum 61, 214, 364 fulva ver U. rubra tahitensis 368 platyphyllos subesp. lanuginosus Trigo sarraceno ver minor var. vulgaris 366 Vara de oro ver Solidago rubra 53, 217, 236, 252, Variedad de las plantas ver T. Timol 280, 313, 317, 318, Fagopyrum pseudolanuginosus 319, 350, 362, 363 esculentum 296, 317, 356, 365, según la luz 382 Variedad de las plantas «Minor» 363 Tinturas 47 Trigonelina 364 366 «Pink Chintz» 22, 30, Tiofeno, derivados 277 Trilisa odoratissima 303 Umbellularia californica revertidas 384 31, 213, 363 Tiofeno 359 Vasicina 299 Trillium 217, 366 «Rainbow Falls» 213, Tisanas 47 erectum 33, 33, 52, 214, Vavilov, N. I. 60 Ungüentos 47 258, 288, 295, 364-5, 363 Tizón del maíz ver Urginea maritima ver Vavilov, centros 60 «Russetings» 30, 213, Ustilago zeae Drimia maritima Velosilla ver Hieracium 363 Tohunga 66 f. albiflorum 215, 365 Urtica pilosella Tollund, hombre de 106, «Snowdrift» 30 esp. 386 dioica 47, 56, 217, 249, Verbascum «Vey» 213, 363 kamtschaticum 364-5 278, 285, 365, 366-7, densiflorum 368 vulgaris 11, 22, 29, 41, Tomillo ver Thymus tschonskii 365 370 esp. 32 49, 57, 213, 278, 283, Tormentilla ver Potentilla Triphala 62, 63, 360 pilulifera 366 nigrum 368 295, 349, 362, 363, Tropaeolum urens 366 phlomoides 368 erecta: 378, 379, 381 Sanguinaria majus 38, 215, 253, 365, Urucú ver Bixa orellana thapsus 218, 293, 295, Toronjil ver Melissa «Aureus» 30 U.S. National Formulary 365, 368, 379 «Erectus» 2/3, 363, officinalis «Alaska» 41, 215, 365 258, 266, 276, 279, Verbena 381 Trachyspermum «Empress of India» 25, 290, 291, 312, 323, hastata 368 «Silver Posie» 27, 27, ammi 61. 363-4 215, 365, 381 364 officinalis 218, 283, 32, 213, 363 copticum ver T. ammi «Hermine Grashoff» U.S. Pharmacopoeia 233, 301, 343, 355, 368, TRAFFIC (Trade «Variegatus» ver T. v. 216, 365 247, 260, 266, 271, 377 «Silver Posie» Records Analysis of «Peach Melba» 216, 274, 279, 286, 288, urticifolia 338 zygis 362 Flora and Fauna in 290, 291, 293, 294, Verdolaga ver Portulaça Tian hua fen 295, 297, 298, 305, Verduras de chop suey Commerce) 51, 295 Whirlybird Series 38 (Trichosanthes 307, 313, 327, 334, ver Chrysanthemum Tragacanto ver Tu si zi (Cuscuta Astragalus gummifer kirilowii) 364 japonica) 270 335, 338, 340, 344, coronarium Trasplantado 385, 385 347, 351, 355, 362 Tian ma (Gastrodia elata) Tubérculos 391 Verónica ver Veronica 286 Trasplantes 381 Usos culinarios 44-5 Tubocurarina 43, 391 officinalis Tratamiento personal con Ustilago zeae 263 Veronica officinalis 218, Tian men dong Tulipan del monte ver (Asparagus remedios herbales 47 Malvaviscus 368 cochinchinensis) 245 «Traumatick Decoction» arboreus Veronicastrum Tian nan xing (Arisaema) Tupa ver Lobelia tupa virginicum 218, 248, 231 Turner, William 19, 275 241 Trébol ver Trifolium 360, 368-9, 369 Tiao dang shen Trébol rojo ver Trifolium Turnera Vaccinium «Album» 35 (Codonopsis ashei 217 var. roseum 218, 369 pratense diffusa var. tangshen) 264 Trementina 329, 330 aphrodisiaca 365 Vespucci, Amerigo 54 corymbosum 217 Tibet 14 Trementina de ulmifolia 365 myrtillus 217, 367 Vetiver ver Vetiveria Tiesto con remedios Estrasburgo 226 Tussilago farfara 216, vitis-idaea 367 zizanoides caseros 41 Trepadoras 39, 374-5 232, 238, 288, 293, Vainilla ver Vanilla Vetiveria zizanoides 219. Tiestos 41 Tricosantina 364 Valepotriatos 367 369 297, 309, 328, 348, Tilia Trichosanthes Valeriana Viburno ver Viburnum 365, 368, 370 americana 363 cucumeroides 364 Tutankhamón 48, 233 jatamansi 367 Viburnum cordata 56, 214, 347, japonica 364 Tuya ver Thuja mexicana 367 esp. 386

occidentalis

officinalis 33, 57, 217,

opulus 219, 369

«Aureum» 2/9, 369, 374 «Fructuluteo» 219 «Roseum» 2/9, 369 «Sterile» ver V. o. «Roseum» «Xanthocarpum» 219, 369 prunifolium 330, 369 Vid ver Vitis vinifera Villandry, castillo de 13 Vilmorin, 160 Vinagre de los cuatro ladrones 345 Vinagres de hierbas 393 Vinblastina 17 Vinca 33 esp. 384 major 33, 57, 220, 288, 301, 365, 369, 370, 379 «Maculata» 220, 369 «Reticulata» 220, 369 «Variegata» 220, 369 minor 369, 381 cvs 381 rosea ver Catharanthus roseus Vincamina 369 Vincapervinca ver Vinca Vincapervinca de Madagascar ver Catharanthus roseus Vincapervinca mayor ver Vinca major Vincapervinca menor ver Vinca minor Vinctristina 17 Vino mescal 231 Vinos herbales 393 Viola cornuta «Alba» 35 diffusa 370 inconspicua 370 odorata 220, 247, 370 «Alba» 220, 370 patrinii 370 striata 370 tricolor 41, 220, 370, 380, 381 wittrockiana «Series Universal» 36 yezoensis 370 Violeta ver Viola Violeta de China ver

Viola vezoensis

Viscum album 15, 221, 268, 367, 370 coloratum 370 Vishwabhesaj ver Zingiber officinale Vitamina A 272, 283, 325, 352, 366 B grupo 309, 352 C 254, 255, 262, 268, 283, 293, 309, 325, 341, 342, 344, 366 D 309 E 309, 352 K 309 P 284 Vitex agnus-castus 221, 370-1 negundo 221, 370, 371 var, cannabinifolia ver V. n. var. heterophylla 221, 370, 371 rotundifolia 370 trifolia 370 Vitis esp. 385, 388 vinifera 32, 61, 221, 371, 383, 383, 387,

«Apifolia» ver V.v.

«Ciotat» 221, 371

«Incana» 32, 371

«Laciniosa» ver V.v.

«Pinot Noir» 221, 371

«Purpurea» 221, 371

«Spätburgunder» ver

V. v. «Pinot Noir»

especializadas 378,

«Ciotat»

«Ciotat»

Vivero de hierbas

Viveros 378, 378

Wallace's Line 66

371

Warburgia salutaris 59

Wasabia japonica 222,

Watson, Sereno 203

378

Voacanga

esp. 58

africana 59

Wei ling xian (Clematis chinensis) 263 Winter, Capitán John 275 Withania somnifera 63, 222, 245, 371, 388 Wolfiporia cocos 64, 246, 264, 372 Woodfordia fruticosa 63, 63 Worldwide Fund for Nature (WWF) 60 Wu jia pi (Eleutherococcus csp.) 277 Wu mei (Prunus mume) 336 Wu tou (Aconitum carmichaelii) 228 Wu wei zi (Schisandra chinensis) 350 Wu zhu yu (Tetradium ruticarpum) 361

Yin chen hao (Artemisia capillaris) 243 Yin yang huo (Epimedium sagittatum) 278 Yoco ver Paullinia yoco Yohimbina 245, 323 Yohimbo ver Pausinystalia vohimbe Yoyoba ver Simmondsia Yu jin (Curcuma aromatica) 270 Yu li ren (Prunus japonica) 336 Yu xing cao (Houttuynia cordata) 294 Yu zhu (Polygonatum odoratum) 333 Yuan hua (Daphne genkwa) 272 Yuan zhi (Polygala

tenuifolia) 333

Xantina 343 Xanthium sibiricum vet X. strumarium strumarium 222, 290. 372 Xantonas 357 Xi yang shen (Panax quinquefolius) 322 Xia ku cao (Prunella vulgaris) 335 Xin yi (Magnolia liliiflora) 307 Xochimileo, México, jardines flotantes 13 Xuan fu hua (Inula britannica var. chinensis) 296 Xuan shen (Scrophularia ningpoensis) 350

X -

Ya dan zi (Brucea javanica) 250 Yangshou, China 64 Yi yi ren (Coix lacrymajobi) 264 Yi zhi (Alpinia ozyphylla) 235

Zanahoria ver Daucus Zanthoxylum acanthopodium 372 americanum 222, 261, 369, 372 armatum 372 capense 372 clavaherculis 372 esp. 327 piperitum 222, 372 planispinum 372 schinifolium 372 simulans 372 zanthoxyloides 372 Zaragatona ver Plantago psyllium Zarza ver Rubus Zarzamora ver Rubus fruticosus Zarzamora americana ver Rubus villosus Zarzaparrilla ver Smilax Zarzaparrilla de Ecuador ver Smilax febrifuga Zarzaparrilla de Honduras ver Smilax regelii Zarzaparrilla de México ver Smilax aristolochiaefolia

Ze xie (Alisma plantago-

aquatica) 233

Zea mays 54, 55, 223, 241, 299, 301, 322, 372-3 «Black Aztec» 373 «Gigantea Quadricolor» 223. 373 «Gracillima Variegata» 223, 373, «Quadricolor» ver Z. m. «Gigantea Quadricolor» «Strawberry Corn» 373 Zerumbona 373 Zhe hei mu (Fritillaria verticillata) 284 Zhi zi (Gardenia augusta) 286 Zi cao (Lithospermum erythrorhizon) 305

Zi wan (Aster tataricus) 245 Zinc 269 Zingiber cassumar 373 esp. 299 mioga 373 officinale 223, 234, 244, 249, 270, 274, 281, 296, 298, 307, 309, 314, 329, 330, 352, 361, 372, 373, 383, 387 Zizania aquatica 169 Ziziphus jujuba 223, 340, 373

Zi hua di ding (Viola

yezoensis) 370

Zumaque ver Rhus Zumaque venenoso ver Rhus radicans Zumos de hierbas 47, 393

lotus 223

vulgaris 373

AGRADECIMIENTOS

1	4	7	10
2	5	8	11
3	6	9	12

Los editores descan agradecer a las siguientes personas por el permiso de reproducir material. Las fotografius que aparecen el catálogo están identificadas por dos números; el número de la página, seguido

del(los) número(s) de la(s) fotografia(s). separados por guiones. El número de la fotografía está determinado por su posición en la página, según el diagrama de acriba. Las fotografías que aparecen en otras partes de libro están identificadas por el número de la página, seguidas por la de su posición en la a=arriba, m=medio, ab=abaio. i-izquierda, e-centro, d-derecha.

AKG, London 12abi (British Museum), 181 A-Z Botanical 128/9 (Derek Shimmin), 143/6 (Jiri Loun), 146/10 (F. Collet & U. Lund), 150/4 (K. Jayaram), 180/9 (Ron Bass), 198/12 (Mike Maidment), 210/12 (Andrea Balogh) Gillian Beckett 109/6, 222/9

Biofotos/Heather Angel 42abi, 51ad, 112/4, 125/7, 200/10

Deni Bown 25abi, 26ac, 26ad, 26abi, 27c, 27cab, 27abc, 31abd, 32ac, 33ci, 33abi, 34ad, 15cd, 37abc, 37abd, 38ac, 55ad (W. Tait). 58abd, 70/10, 75/10, 76/3, 78/5-6, 79/10, 81/10, 83.8. 87/2-12, 88/5, 89/11, 91/5 (W. Taio), 93/5-12, 101/2-6, 102/6, 105/9, 111/6-8, 112/8-12, 113/1, 120/4-5, 121/10, 122/11, 123/4-6, 124/2, 126/2, 127/6-7-10, 128/5-7-10, 129/12, 130/5-10, 132/6-11, 135/2-8, 139/9, 141/10, 142/1, 143/10, 144/8-9, 145/11-12, 147/4, 147/6-9, 149/9, 150/6, 151/6, 152/10, 154/6, 155/4, 156/10, 157/4-11, 162/3-10-12, 164/6-8-9, 168/2, 170/3-5, 172/3, 173/3, 176/8, 178/10, 183/3, 186/5, 188/9-10, 189/5, 191/2, 194/9, 195/3-12, 196/8-12, 197/2, 197/10, 200/1, 203/6, 205/8, 206/4-11, 207/12, 209/7, 214/12, 216-10, 217/5-11, 218/12, 219//5, 220/11, 223/4, 379ad

Bridgeman 10ci, 15ac, (Bibliothk Nationale, Viena), 19abd (British Library)

Pat Brindley 82/11, 194/8, 197/3, 223/7

British Museum 12ad, 14cl

R.B. Burhridge 104/12

Neil Campbell Sharp 13ad, 20ac, 118/6, 176/6, 180/8, 186/7, 374cd, 378abd, 382abd

Jean-Loup Charmet 53cd

Bruce Coleman 7ac (Kevin Rushby), 45ad (Dr. Sandro Prato), 46abd (John Murray), 48abi (Michael Freeman), 50ci (Michael Freeman), 50ac (Frank Lanring), 51abi (Luiz Claudio Marigo), 52ad(John Shaw), 54ad (Luiz Claudio Marigo), 56sd (Atlantide SDF), 56ci (Michel Viard), 57ad (Norbert Schwirtz), 57abd (Hans Reinhard), 58nd & 58ci (Gerald Cubitt), 62nd (Gerald Cubitt), 62abd (Michael Freeman), 63abd (Dr. Jaroslav Poncar), 66ad (George Bingham), 66ci (Fritz Prenzel), 67ad (John Murray), 67abi (Alain Compost), 217/12, 390abi (Huns Reinhard)

Eric Crichton 24ad, 30abd, 38ad, 39ad, 39abd Tom Crost 99/6, 133/3

centígrados

centímetros

cultivar(es)

Jumes Davis 50abd

CM Dixon 16abi Frank Dobson 105/4

Ente Nazionale Risi 169/9

ET Archive 12ci (Topkapi Museum), 14ad, 15ed, 45abi, 54ci

Mary Evans 64ci

John Fielding 74/4-5, 76/4, 166/11, 205/2 Steven Foster 84/8, 90/6-10, 107/4, 108/6, 154/11, 170/8, 202/10, 214/5, 217/4

M.P. Frankis 60ci, 61cab

Andrew Gagg 94/4, 113/12, 141/5, 200/3

Garden Picture Library 6ac (Linda Burgess), 20ci, 47ad (Mayer/le Scanff), 187/9 (Brian Carter), 224 (Didier Willery), 374ac (Christel) Rosenfeld), 374abi (Clive Boursnell) 375ad (Neil Holmes), 375abd (Lynne Brotchie), 384abd (Bob Challinor)

John Glover 375ai, 376abi, 383ai

Derek Gould 34ci

Robert Harding 13abc, 43abc (Robert Frerck/Odyssey, Chicago), 49cd, 53abd (SH & DH Cavanaugh), 56abi (Fiore), 65ai

Hutchison 43abd, 46abi (Felix Greene), 54abc, 55c. 60ad

Image Bank 44cd (Harald Schon)

Image Select (Oad (Anne Ronan) Andrew Lawson 25ci

Charles Mauzy 210/5

Miranda Morris 61ci, 61cd, 61abi

National Trust Photographic Library 68 (Mike Williams)

Clive Nichols 21ed (Glazely Old Rectory). 39cd (Le Manoir Aux Quat), 376ad (Old Rectory), 39cd (Le Manoin Aux Quat), 376ad (Old Rectory, Shropshire), 376abd, 381ad (Lucy Huntington), 381abd

Oxford Scientific Films 42ac (Deni Bown), 57ac (Peter Ryley), 103/4, 165/6 (James Robinson). 165/9 (Karen Ross/Partridge Films Ltd.), 171/12 (Rob Cousins), 186/4 (Jack

Panos 59ad (Victoria Keble-Williams) Photos Herticultural 78/7, 91/9, 109/2, 121/6, 128/1, 146/6, 147/5, 183/11, 216/3, 220/9 Pictor 387 abi

Royal Botanic Garden Edinburgh 59ai (David Rae), 59abd, 61abd, 146/4, 160/5, 165/4 (R.M. Beath), 61abd

RHS Wisley Photographic Collection 18abd, 19ci. 19ad. 383abd.

Royal Photographic Society 15ab (Robinson) Science Photo Library 17cdab (John Greim), 46ad (Jean-Joup Charmet)

Harry Smith Collection 17ad, 43ad, 56abd, 70/3, 99/4, 125/10, 131/1 (Ivan Toluma), 138/2, 160/8-9, 170/10, 178/8, 179/6, 209/3, 221/9, 222/6, 223/3, 380abd

South American Pictures 13cd Derek St Romaine 100/12

Telegraph-Colorific 64ard (Patrick Morrow-Blackstar), 64abi (Michael Yamashita) Trip 54abd (A. Gasson), 60abi, 61ad (H. Rogers)

John Vander-plank, National Collection of Passiflora 171/11

Werner Forman Archive 46ci

foan Wilder 189/6

Steve Wooster 1c, 2 & 3, 20abd, 21ac, 21abi, 29ci (John Brookes), 29abi (Anthony Park), 40ad

Agradecimientos de la autora

Quisiera agradecer calurosamente al equipo editorial, especialmente a Laura Langley (editora del proyecto), Rachel Gibson (editora artística del proyecto) y Claire Folkard (editor), que encaró las dificultades con tanta paciencia y buen humor. También quiero agradecer a Neil Fletcher por su contribución amistosa y experta a la fotografía. También a los siguientes:

Consejos Especializados

Roger Hyman (taxonomía): Penelope Ody (hierbas chinas); Elizabeth Dauncey (hierbas no chinas); Alison Denham (hierbas no chinas); Adrian Whiteley, Royal Horticultural Society (descripciones de las plantas); Frances Hutchison (información acerca de Australia y Nueva Zelanda); Carol Church (investigación); Holly Shimizu (hierbas de EE, UU.); Susyn Andrews, Royal Botanic Gardens, Kew (Lavandula); Rose Clement, Royal Botanic Garden Edimburgo (Teucrium); Dr. Chris Page, Royal Botanic Garden, Edimburgo (Cedrus); Dr. Mark Watson, Royal Botanic Garden, Edinburgh (Umbel(feras); James Morley, Royal Botanic Gardens, Kew (botánica económica); Sue Minter, Chelsea Physic Garden (plantas comerciales): Susie White, Hexham Herbs (Thymus y Origanum); Ben Nash, Rio Trading Company (hierbas amazónicas); Harriet Gillet, IUCN (conservación); Lindsay Lardner, Wellcome Foundation, Londres; Henry Head (Lavandula); Diana Miller (Pelargonium); Mr. M W Kotze, Rooibos Tea Natural Products (Aspalathus linearis); Peter Wilde (aceites esenciales); Pandora Thoresby, Yorkstock Herbs, Wetherby, Yorkshire (Rosmarinus); Moles Seeds, Colchester, Essex (cvs. de Catharanthus); Mario Casali, Ente Nazionale Risi, Italia (Oryza); Western Hybrid Seeds. California, EE.UU. (ev. de Capsicum)

A los directores y funcionarios de las siguientes instituciones por proporcionar localizaciones para las fotografías: Royal Botanic Garden, Edimburgo: Royal Botanic Gardens, Kew; Royal Horticultural Society, Wisley; Royal Botanic Gardens, Peradeniya, Gampaha Botanic Garden, Ganewatta Botanic Garden y Haputale Botanic Garden, Sri Lanka; Singapore Botanic Gardens, Kirstenbosch Botanic Garden, Ciudad del Cabo, África del Sur: Tropical Botanic Gardens and Research Institute, Trivandrum, India: Chelsea Physic Garden, Londres; Harlow Carr Botanic Gardens, Harrogate, Yorkshire; Birmingham Botanical Gardens: Glasgow Botanic Gardens: US National Arboretum, Washington DC; Kenilworth Aquatic Gardens, Washington DC; New York Botanical Garden; Arnold Arboretum, Boston, EE.UU.; New England Wildflower Society, Massachusetts; Westonbirt Arboretum, Tetbury,

Gloucestershire; University Botanic Garden, Cambridge.

Mis agradecimientos sinceros para: los propietarios y empleados de Hollington Nurseries, Newbury, Berkshire; The Herb Garden, Hardstoft, Derbyshire: Hill Farm Herbs, Brigstock, Northamptonshire: Hexham Herbs. Hexham, Northumberland; Norfolk Lavender, Kings Lynn; Rooibos Ten Natural Products, Clanwilliam, Africa del Sur, Poyntzfield Herb Nursery, Ross and Cromarty; Congham Hall Hotel, Congham, Norfolk; Ryton Gardens (Henry Doubleday Research Association), Coventry; Beth Chatto Gardens, Colchester; Alex Brenton's Cottage Garden Plants, Wareham, Dorset; Chessington Nurseries, Surrey; Bridgemere Garden World, Cheshire: Holly Gate Cactus Nursery, Ashington, W Sussex; Reads Nursery, Norfolk; Cally Gardens, Gatehouse of Fleet, Scotland: Cheshire Herbs, Little Budworth, Cheshire; Salley Gardens, Nottingham; The Cottage Herbery. Tenbury Wells, Worcestershire; The Herb Farm, Reading, Berkshire; Waterperry Gardens, Oxford; Barnsley House Garden, Gloucestershire; Acorn Bank Garden, Temple Sowerby. Cumbria, Hardwick Hall, Derbyshire; Iden Croft Herbs, Staplehurst, Kent; Herb and Heather Centre, Selby. Yorkshire; Ripley Castle Gardens, Harrogate; Hyde Hall Garden, Chelmsford, Essex; Arne Herbs, Chew Magna, Avon.

Asistencia Adicional

Julian Holfand (desarrollo del proyecto inicial); Lesley Brown (ayuda secretarial); Anna Walsh y Rebecca Wallen, Oxford Scientific Films (imágenes del archivo de la autora): Jon y Sue Atkins, Summerfield Books (existencias de libros); Jenny Evans (coordinación), Royal Botanic Gardens, Kew: Kate Haywood (coordinación), Royal Horticultural Society, Wisley; Norma Gregory (coordinación), Royal Botanic Garden Edimburgo; William Tait (fotografía), Royal Botanic Garden Edimburgo.

Dorling Kindersley Quisiera agradecer a: Bob Gordon, Geoff Manders e Ina Stradins por sus diseños, Jane Aspden, Alison Copland, Maggie O'Hanlon y Kate Swainson por la edición y a Dorothy Frame por el índice.

Hustradores

Karen Cochrane, p.21, p.22, p.27, p.28abi, p.29a, p.32ab, p.30, p.33a. p.35a, p.36ab, p.37a, p.38, p.40m. p.41ad & abi.

Martine Collings: p.23, p.26, p.31, p.p.34-35, p.36m, p.39, p.40ab, p.41ad

Valerie Hill: p.28abd, p.29ab, p.32m, p.33ab. p.37m.

d.C.	después de	f.	forma	
	Cristo	g	gramos	
a.C.	antes de	h	hectárea	
Cristo		ilus.	ilustración	
h.	afrededor de	kg	kilogramo	

ml

mm

ABREVIATURAS

p. págs. página(s) pl. plural sing. singular especie esp. especies esps. subespecie metro subesp. mililitro sinónimo milimetro variedades. var.

C.

CTD.

cv.(s)









THE ROYAL HORTICULTURAL SOCIETY



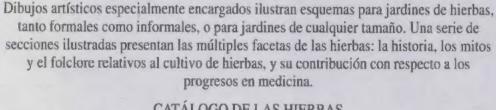
ENCICLOPEDIA DE LAS HIERBAS Y SUS USOS



Este es el libro más exhaustivo y amplio dedicado exclusivamente a las hierbas. Más de 1500 fotografías, tomadas de colecciones de hierbas de todo el mundo, se combinan con descripciones de más de 1000 especies, variedades, híbridos y cultivares.



DETALLES ESPECIALES





CATÁLOGO DE LAS HIERBAS

Hierbas de todas las partes del mundo están enumeradas alfabéticamente por su género. Las fotografías de las plantas muestran muchas hierbas rara vez observadas junto a información botánica, símbolos que ilustran las partes utilizadas y comentarios acerca de su historia o levenda.



EL DICCIONARIO DE LAS HIERBAS

Un abecedario completo de hierbas describe su desarrollo y cosecha, además de sus usos culinarios, medicinales y comerciales, haciendo de este libro la obra de referencia definitiva acerca de este tema apasionante.

Volumen complementario del éxito de ventas RHS Enciclopedia de Plantas y Flores, del que se han vendido más de un millón de ejemplares en el Reino Unido.











grijalbo grijalbo mondadori

